كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

غذائی چارٹ

مولف

قاری محمد یونس شاہد میو

مولف کتب کثیرہ۔عملیات وطب

عامل روحانی وجسمانی،معالج خصوصی جوڑ درد مہرے۔فالج

سعد طبیہ کالج برائے فروغ طب نبوی ﷺ

/tibb4all

03484225574 , 03238537640

احوال دل

الحمد اللہ رب العٰلمین۔کوئی بھی ذی روح بالخصوص انسان و حیوانات زندہ رہنے کے لئے غذا کھاتے ہیں انسان جس طرح دیگر مخلوقات پر فضیلت رکھتا ہے اس کی خوراک و غذا بھی غذاؤں پر تدوق وفضیلت رکھتی ہے۔اس کے استعمالا ت میں سے حیوانات نباتات جمادات وغیرہ بہت سے اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے،نفاست و ذائقہ کے لئے بہت سے جتب کئے جاتے ہیں۔ انسانی بنیادی ضروریات میں غذاوخوراک ہے اس کا حصول اور اس سے متعلقہ ذرائع اختیار کرنا ہر ایک کے اوپر لازم ہے۔ غذائی افراط وتفریط انسان کی صحت بگاڑ کر رکھ دیتی ہے۔اسی افراط وتفریط میں اعتدال پیدا کرنے کے لئے بے شمار ماہرین سر جوڑ کے بیٹھے ہزاروں تجربات کئے گئے کثیر تعداد میں اہل علم نے کتابیں لکھیں۔جدول بنا نے چارٹ تیار کئے،لیکن بہت سارے لوگ آج بھی غذا وخوراک کے بارہ میں لاعلم ہیں۔

گلدستہ احادیث جلد نمبر 4 صفحہ نمبر: 62 میں لکھا ہے۔کھانا جسم کی ضرورت ہے،سبھی کھاتے ہیں ، لیکن یہی کھانا اگر سنت طریقے کے مطابق کھایا جائے تو صحت کے لیے بھی بہت مفید ہے؛ کیوں کہ ماہرین طب اِس بات پر متفق ہیں کہ اَسّی فی صد امراض صرف اور صرف کھانے کی وجہ سے ہوتے ہیں ، اُن سے حفاظت کا طریقہ یہی ہے کہ کھانے سے متعلق حضور صلی اللہ علیہ و سلم کا اُسوہ اور طریقہ اختیار کیا جائے، یقیناًاِس سے ساری انسانیت کو نفع ہوگا،ورنہ اگر کسی ایک سنت کو بھی چھوڑ دیا گیا تو ضرور نقصان ہوگا،چنانچہ

کھانے کی سنتوں میں سے یہ ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لیے جائیں ، حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ کھانے سے قبل و بعد میں ہاتھ دھونا (سنت ہو نے کے سبب) وسعتِ رزق کا باعث ہے، کہ اُس میں شیطان کی مخالفت ہے۔ (کنز العمال : ۱۹/۱۸۶، از شمائلِ کبریٰ : ۱/۶۶)

حکماءومعالجین جو غذا و خوراک کے اسرار وفوائد سے واقف ہیں جو اس طرف دھیان دیتے ہیں وہ دوسروں کی نسبت اپنے رجوع کرنے والوں کو دوسروں کی نسبت بہتر نتائج دیتے ہیں ان کے مریض جلد صحت یاب ہوتے ہیں نئی بات نہیں ہے یہ سلسلہ صدیوں سے سے چلا آرہا ہے تاریخ طب میں جالینوس کا یہ قول نقل کیا جاتا ہے۔میں نے دردہائے مفاصل اور گردوں کی دردیں،تلی کے بڑھ جانے،موٹا ہوجانے اور جگر کے گندہ ہوجانے کی بیماریوں کو اچھا کر دیا،جن لوگوں کو سانس پھولنے کی بیماری تھی اور ان کو مرگی کا مرض شروع ہوا تھا ان کو اچھا کیااور ایسی ہی تدبیر سے بہت سے آدمی جو گرفتار انہی بیماریوں میں تھے،شفایاب ہوئے اور بالکل اچھے ہوگئے،بدون اس کے کہ وہ کوئی دوا کرتے،میری مراد تدبیر سے یہی ہے کہ غذائے لطیف کو جو ملطف ہوں یعنی غلیظ مواد کو لطیف کرتی ہوں استعمال کرے،خواہ وہ غذا میں کمی کرے(کامل 24/1،بحوالہ علاج بذریعہ غذا15)

یہ کتابچہ اس لئے لکھا گیا ہے تاکہ ہم کھانے پینے کے بارے میں معلومات حاصل کرکے اپنی صحت کی حفاظت کرسکیں،اس بے بہا نعمت سے لطف اندوز ہوسکیں۔ راقم کے مریضوں کی طبی ضرریات کے لئے یہ کتابچہ بہت اہم ہے

کیونکہ مریضوں کو ادویات کے ساتھ ساتھ غذائی ضرویات بھی طب کا اہم حصہ ہیں جو لوگ اس حصے سے بے اعتنائی برت تے ہیں انہیں جن مسائل کا سامنا ہے، بخوبی جانتے ہیں۔گوکہ ہم فری طبی و غذائی کیمپوں میں غذائی چارٹ مفت تقسیم کرتے ہیں لیکن کچھ لوگ زیادہ کے متمنی نظر آتے تھے اس لئے چند سطور خدمت احباب میں پیش ہیں۔غذا ہی سے خون بنتا ہے اور غذا ہی زندگی کی بقا کی رمق ہے

۔راقم الحروف محمد یونس شاہد میو عفی اللہ عنہ۔پیر۹/اکتوبر۲۰۱۳۔

غذا کی تعریف

ہروہ چیز جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے یا لذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیاء ہضم ہوکر جسمانی حرارتو رطوبت سے متاثر ہوکرچھوٹے چھوٹے اجزاء میں ٹوٹ کربدن کے مختلف اعضاء کا جزو بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً لحمیات ،شحمیات،نشاستہ اور حیاتین وغیرہ

علاج سنت بھی خدا کی منشاء بھی

سورہ التوبہ کی آیت ہے کہ تم سے ایک گروہ نے سمجھ پیدا کیوں نہیں کی؟ شیخ ابن باز نے فتاویٰ الطب المرضی میں میں لکھا ہے”ہر ایک کے لئے اپنے فن میں مہارت پیدا کرنی چاہیئے اس کی معاشرتی حیثیت کچھ بھی ہو۔مرد ہوکہ عورت۔غلام ہو کہ آ زاد۔مقیم ہو کہ مسافر۔تجار اپنی تجارت میں مشغول ہو یا سپاہی اپنے لشکر میں ہو یا انجیئر اپنے فن کا مظاہرہ کررہا ہو یا طبیب اپنے فن سے خلق کو مستفید کررہا ہویا زمیندار اپنے کھیتوں میں مشغول ہو ان سب کا فرض بنتا ہے اپنے کام سے غافل نہ ہوں سوال وجواب کا سلسلہ برقرار رہنا چاہیئے ”فتاوی الطب والمرضی(1/6)طبیب اسے کہتے ہیں جو خواص الادویہ جڑی بوٹیوں کی معرفت اور بدن کو نقصان دینے والی اشیاء اور فائدہ دینے والے امور پر گرفت رکھتا ہو(غایۃ المرام فی علم الکلام 326/1) علاج و معالجہ کے بارہ مذہبی طور پر بہت سا مواد ایسا ملتا ہے جسے صحت مند انسان زندگی میں اپنا لے تو اسے بہت سی پریشانیوں سے چھٹکارا مل جائے۔

رسول اللہ ﷺ سے سوال کیا گیا یارسول اللہ ﷺ ہم لوگ دم جھاڑے دوا دارو کرتے ہیں کیا یہ تقدیر کو ٹال دیتے ہیں؟فرمایا علاج کرو کیونکہ یہ سب کچھ تقدیر کا حصہ ہے (ترمذی ۔ابن ماجہ ۔ احمد) دوسری جگہ ہے: ما انزل اللہ داء الا انزل لہ شفاء(بخاری فی الصحیح۔تخریج احادیث احیاء علوم الدین 93/ 1مجمع الزوائد ومنبع الفوائد85/8)»سَأَلَهُ-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-أَعْرَابِيٌّ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنَتَدَاوَى؟ قَالَ نَعَمْ؛ فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ، وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ« ذَكَرَهُ أَحْمَدُ إعلام الموقعين عن رب العالمين (4/ 299)

کوئی بیماری ایسی نہیں ،جس کی شفاء اللہ نے نہ اتاری ہو۔اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں بنائی جس کی دوا نہ بنائی ہو(یعنی ہر بیماری کی دوا موجود ہے)جس نے علاج جان لیا اس نے جان لیا جو اس سے بے خبر رہا اس کی بے خبری اس کے ساتھ ہے(کنز العمال10/5) طبیب ہر معاملے میں ذمہ دار ہوتا ہے۔اگر کسی نے مریض کو دوا دی جب کہ وہ طب نہ جانتا تھااگر کوئی نقصان پہنچے گا تو اس کا ضامن ٹھہریاجائے گا(السنن الکبری للبیہقی 141/ 8۔المستدرک للحاکم 236/ 4۔الامراض اوالطب النبوی للضیاء المقدسی 143 / 1 ابن ماجہ فی الطب۔ابوداؤد فی ادیات۔النسائی فی القسامات)

نبیؐ نے فرمایا:ہر بیماری کا علاج موجود ہے جب دوا کا استعمال بیماری کے مطابق کیا جاتا ہے تو اللہ کے حکم سے شفا مل جاتی ہے (مسلم باب السلام حدیث نمبر2204بخاری فی الطب113/10) عمومی طور پر سطحی قسم کے لوگ کہتے ہیں ہمیں

دوا کی کیا ضرورت ہے جو تقدیر میں لکھا ہوگا ہوجائے گا ؟یہی سوال صحابہ کرام کے ذہنوں میں بھی آیا تھا انہوں نے اس خلجان کا حل پوچھا تو رسول اللہﷺ نے فرمایا»إِنَّهُ مِنْ قَدَرِ اللَّهِ«الجامع لابن وهب ت مصطفى أبو الخير (ص: 777)علاج معالجہ بھی اللہ کی تقدیر کا حصہ ہے۔

ایک باریک نکتہ معالجین کے احادیث میں موجود ہے یہ ایسا نکتہ ہے اگر اسے سمجھ لیا جائے تو طب کے میدان میں ہونے والی پریشانیوں کو قابو میں کیا جاسکتا ہے۔صحیح ابن حبان - محققا (13 / 428)

عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِنَّ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ" ۔اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی بیماری پیدانہیں کی جس کا علاج وتوڑ موجود نہ ہو بالفاظ دیگر ہر بیماری کا علاج موجود ہے،اس بارہ میں معالجین کو چاہئے کہ تحقیق و تدقیق سے کام لیں۔الفاظ پر غور کیجئے کہ جب دوا بیماری کےے مطابق دی جائے تو ضرور شفاء ہوتی ہے،غذا کا علم صحت و تندرستی کے لئے رہڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے،کتب معتبرہ میں بہت سی ہدایات اس ضمن میں پائی جاتی ہیں جسکی کچھ نظیریں اس کتابچہ میں بھی دیکھنے کوملیں گی۔

صحت اور فراغت بہت بڑی نعمتیں ہیں۔

رسول اللہؐ نے فرمایا،فراغت اور صحت بہت بڑی نعمتیں ہیں لیکن بہت سے لوگ ان کی قدرنہیں جانتے(البخاری فی الرقاق۔الترمذی الزہد۔ابن ماجہ الزہد)حضرت ابن مسعود فرماتے اصل نعمت توامن و سلامتی اور صحت ہے۔حضرت علی بن ابی

طلحہ ابن عباس سے روایت فرماتے ہیں۔قران کریم کی آیت{ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ... النَّعِيمِ} کی تفسیرکرتے ہیں کہ اصل نعمت یہ ہے کہ صحت بدن ہو قوائے جسمانی،کان،آنکھ وغیرہ کے بارہ میں سوال کیا جائے۔جامع العلوم والحكم ت ماهر الفحل (2/ 710) أخرجه: الطبري في " تفسيره " (29322)، والبيهقي في " شعب الإيمان " (4613)

کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ مال کی کثرت ہی سب کچھ ہے لیکن وہ حقیقت سے نگاہ چراتے ہیں اگر صحت ہی نہ ہوئی تو مال وزر اور اسباب تعیش کا کیا کریں گے ؟صحت کی حالت میں انسان نعمتوں سے لطف اندوز ہوتا ہے بیمار کو یہ راحت کہاں مل سکتی ہے؟

زندگی کا انمول اصول

عمرو بن میمون الاودی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے رسول ﷺ کو ایک آدمی کے لئے نصیحت فرماتے ہوئے سنا۔پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت سمجھو

(1)جوانی کو بڑھاپے سے پہلے (2)صحت وتندرستی کو بیماری سے پہلے

(3)مال و دولت کوغربت سے پہلے(4) فراغت کومصروفیت سے پہلے

(5)زندگی کو موت سے پہلے۔(النسائی فی الکبری مرسلا۔شرح السنہ للبغوی کتاب الرقاق ۔ شعب الایمان263/7 مستدرک حاکم341/4 جامع العلوم و الحکم 385/1)

زندگی گزار نے اور لمحات صحت سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہ سنہرے اصول ہیں ان کی قدر وہی جانے جس سے یہ سلب ہوجائیں۔یہ سب وہ

انمول نعمتیں ہیں جنہیں وسائل خرچ کرکے بھی واپس نہیں لایا جاسکتا۔

(1)جوانی جب گزرگئ پیچھے یادیں ہی رہ جاتی ہیں،زندگی کا یہ مختصر سا حصہ اس قدر اہمیت کا حامل دنیا بھی انمول ہے اور آخرت میں بھی ان ایام کے بارہ میں سوال کیا جائے۔کہ جوانی کن مشغولیات کی نذر کی ؟جب تک اس سوال کا جواب نہیں ملے گا زمین انسان کے پیرنہیں چھوڑے گی۔

(2)صحت و تندرستی قدرت کا انمول عطیہ ہے اس کی حفاظت کرنا اور ہر ایسی تدبیر اختیار کرنا جو اس کے قیام میں معاون ہوسکے۔مناسب خوراک و غذا صحت مند ماحول کا اختیار کرنا ہر ایک کے لئے ضروری ہے،صحت ہاتھ سے گئی اس کے بعد دنیا بھر کے وسائل خرچ کرنے سے بھی واپس نہیں آسکتی۔اس کے نظائر ہسپتالوں میں لگی بھیڑ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

(3)مال و دولت کو غربت سے پہلے اس پر کچھ لکھنے کی ضرورت نہیں ہے ہر کوئی اس کا شکار ہوچکا ہوتا ہے۔

(4)فراغت کو مصروفیت سے پہلے جو لوگ مصروف ہوتے ہیں انہیں فراغت کے لمحات کی قدر و قیمت معلوم ہوتی ہے۔رسول اللہ ﷺ نے ایسی مشغولیت سے پناہ مانگی ہے جو انسان کی حیثیت کو بھلادے۔آج کل سوشل میڈیا نے ایک نئی بیماری کو جنم دیا ہے کہ چھوٹے بڑے مرد وعورت سب سے فرصت کے لمحات چھین لئے ہیں۔

(5)زندگی کو موت سے پہلے۔زندگی کتنی بھی ملے جائے بہرحال محدود ہوتی ہے زندگی میں آنے کے بعد الٹی گنتی شروع ہوجاتی ہے دن خوشی کے ہوں یا

غمی کےزندگی کی کتاب سے یہ اوراق پھٹتے جاتے ہیں انہیں لوٹانے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے اگر یہ خزانہ ایک بار لٹ جائے اس کی بازیابی کا طریقہ کسی کو معلوم نہیں ہے۔زندگی کی ہر ایک کام کوئی نہ کوئی انسان کے لئے کشش و اہمیت رکھتا ہے دنیا یا مرنے کی بعد کی زندگی میں اس کی اہمیت مدنظر ہوتی ہے اگر ایسا نہیں ہے تو بیتے ہوئے لمحات سوائے حسرت کے اور کیا ہوسکتے ہیں؟اتنی قیمتی زندگی کو غفلت کی نظر کرنا کہاں کی دانشمندی ہے؟

جس دن سے مجھے اس حدیث کی سمجھ آئی ہے معمولات زندگی اورکھیل کود، رہن سہن معاملات اورفرصت کے لمحات کی قدر۔یہ فرصت کے لمحات میں کیا گیا مطالعہ دکھی انسانیت کی خدمت زندگی کوقریب سے دیکھنے کے ڈھنگ کا نتیجہ ہے جو آپ کے ہاتھوں کو بوسہ دے رہا ہے۔

حرام اشیاء میں شفاء نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ نے جن اشیاء کو حرام قرار دیا ہے اس میں خاص حکمت پوشیدہ ہے کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جو سطحی قسم کی سوچ رکھنے والوں کی سمجھ میں نہیں آیا کرتیں کیونکہ بات کو سمجھنا اور اس کی گہرائی تک جانا ہر کسی کے بس کی بات نہیں ہے لسان نبوت سے نکلی ہوتی باتیں اٹل ہیں، تجربات نے ان باتوں کی صداقت پر مہر ثبت کردی ہے مثلاً ام الخبائث شراب کو حرام قرار دیا گیا ہے جب کہ عرب لوگ اس کے عادی تھے اس بارہ میں سوال کیا گیا،کیا ہم شراب کو بطور علاج کام میں لاسکتے ہیں؟فرمایا یہ تو خود ایک بیماری ہے تمہیں کیا شفاء دیگی؟حرام اشیاء میں شفا نہیں ہوتی(مسلم الاشربۃ۔ابو داؤد فی الطب

۔ترمذی الطب، الدارمی الاشربۃ۔ابونعیم فی الطب النبویہ 200/1)

تجارب سے ثابت ہوچکا ہے شراب کسی مرض کی دوانہیں ہے جو اس کا سہارا لیتا ہے وہ بے سہارا ہوکر رہ جاتا ہے۔اس کا عادی گردوں سے ہاتھ دھو بیٹھتاہے جو گردوں سے ہاتھ دھو بیٹھا وہ زندگی کی بازی ہار گیا۔اس کے پینے والے کے گوشت میں ایک قسم کا خمیر پیدا ہوجاتا ہے جو بیماری اور سقم کی بہت بڑی علامت ہوتا ہے،شراب کی وجہ سے انسانی زندگی کے معاون غدود کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

کچھ لوگ مے نوشی کو امارت کی نشانی سمجھتے ہیں،رسول اللہ ﷺ کے اولین مخاطب عرب تھے شراب کی گھٹی میں پڑی ہوئی تھی انکی شیفتگی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ انہوں نے شراب کے سات سو نام رکھے ہوئے تھے ۔زیادہ نام رکھنے سے ان کے نزدیک شراب کی اہمیت تھی۔

عورتوں کے لئے طبی تعلیم کی ضرورت

مردو ں کی طرح عورتوں کو طب سیکھنی چاہئے۔مرودوں کی طرح عورتوں کو بھی طبی معلومات ہونی چاہئیں برصغیر میں گھریلو عورتیں کھانے پکانے اور غذا کے بندوبست کاذمہ دار سمجھی جاتی ہیں، عورتیں بھی اسے اپنی ذمہ داری سمجھتی ہیں۔عورتوں کو طب کے بارہ میں بنیادی ضروریات کا علم ہونا از بس ضروری ہے،اصحاب النبیؐ اور صحابیات میں بہت سے ایسے نام ملتے ہیں جو طب وحکمت سے دلچسپی رکھتے تھے۔تذکرہ صحابیات میں شفابنت عبد اللہ ام المومنین عائشہ صدیقہؓ ۔کانام آتا ہے۔اس کے علاوہ جنگی مہمات پر عورتوں کا

شامل ہونا مسلمات سے ہے ،زخمی مجاہدین کی مرہم پٹی کرنا، زخمیوں کی دیکھ بھال کرنا۔بیماروں کی غذا وتغذیہ کا بندوبست کرنا وغیرہ امور کسی سے پوشیدہ نہیں ہیں۔اگر گھریلو عورت طب اور خواص الادویہ سے واقف ہوگی تو اہل خانہ کے لئے صحت و تندرستی کا بہترین نظام قائم کرسکے گی ۔ بیماروں کو مناسب غذا کا بندوبست کرسکتی ہے۔پرہیزی غذا کا معقول انتظام بیماری کے لئے اعلی تیار داری وغیرہ میں جو کردار ایک عورت کرسکتی ہے شاید مرد نہ کرسکے۔

طب نبوی علیہ السلام کوعملی جامہ عورت سے زیادہ کون پہنا سکتا ہے؟ممکن ہے آج بیماریوں کے پھیلاؤ کا بنیادی سبب عورتوں کا علم طب سے نابلد ہونا ہو کیونکہ جب مناسب خوراک کا بندوبست نہ ہوگا تو انسانی معدہ وجگر تباہ ہوکر رہ جائیں گے۔

حضرت اسماء کے حوالے سے مروی ہے کہ جب وہ کھانا بناتی تھیں تو کچھ دیر کے لئے اسے ڈھانپ دیتی تھیں تا کہ اس کی حرارت کی شدت کم ہوجائے اور فرماتی تھیں کہ میں نے نبی علیہ السلام کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ اس سے کھانے میں خوب برکت ہوتی ہے۔مسند امام احمد بن حنبل رحمہ اللہ مترجم اردو جلد 12صفحہ نمبر: 175

رسول اللہ ﷺ کی گھریلو زندگی میں اس کے بہت سے شواہد ملتے ہیں،مختلف اوقات میں حالات کی مناسبت سے کچھ اشیاء تیار ہوا کرتی تھیں۔جیسے تلبینہ ۔ثرید۔نبیذ وغیرہ ان کا بیان اور مختصر فوائد درذیل ہیں۔

تلبینہ (جَو سے تیار لاجواب نبویؐ ٹانک)

جَو کا آٹا دو بڑے چمچ بھرے ہوئے، ایک کپ تازہ پانی میں گھولیں برتن میں دو کپ پانی تیز گرم کریں۔ اس گرم پانی میں جَو کے آٹے کا گھولا ہوا کپ ڈال کر صرف پانچ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں اور ہلاتے رہیں پھر اتار کر اس کو ٹھنڈا کریں ہلکا گرم ہو تو اس میں شہد حسب ذائقہ مکس کریں اور پھر اسی میں دو کپ دودھ نیم گرم (یعنی پہلے سے ابال کر اس کو ہلکا نیم گرم کرلیا گیا ہو) ملا کر خوب مکس کریں۔ تلبینہ تیار ہے۔

چمچ سے کھائیں یا گھونٹ گھونٹ پئیں یہ تیار مرکب اسی مقدار میں دو آدمیوں کیلئے کافی ہے جب بھی استعمال کریں نیم گرم استعمال کریں۔ چاہیں تو ٹھنڈا بھی استعمال کرسکتے ہیں (چاہیں تو دن میں ایک ہی دفعہ بنا کر رکھ لیں بار بار بھی بناسکتے ہیں ہر بار تازہ بھی بناسکتے ہیں لیکن اس کی مقدار ہر دفعہ یہی رہے گی۔ ڈبل کرنا چاہیں یا اس سے زیادہ کرنا چاہیں تو کوئی حرج نہیں لیکن جَو کے آٹے، پانی، دودھ کا پیمانہ یہی رہے گا۔

نوٹ: اگر جَو کا آٹا نہ ملے تو جَو کا دیسی دلیہ اتنی ہی مقدار میں لیں، ڈبے والا نہ ہو دیسی دلیہ ہو حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کیلئے تلبینہ تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اُتار دیتا ہے (ابن ماجہ)

اسی مسئلے پر حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ایک روایت میں اسی واقعہ میں اضافہ یہ ہوا کہ جب بیمار کے لیے تلبینہ پکایا جاتا تھا تو تلبینہ کی ہنڈیا اس وقت تک چولہے پر چڑھی رہتی تھی جب تک وہ یا تو تندرست ہوجاتا (یا اس دنیا سے چلا جاتا) اس سے معلوم ہوا کہ نیم گرم تلبینہ مریض کو مسلسل اور بار بار دینا اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور اس کے جسم میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی استعداد پیدا کرتا ہے

حضرت عائشہ بیمار کیلئے تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کیلئے ازحد مفید ہے (ابن ماجہ)

ویسے تلبینہ نہایت ٹیسٹی خوش ذائقہ خوشبودار اور بہت لاجواب ہے چاہیں تو خوشبو کیلئے آٹے میں پسی ہوئی چھوٹی الائچی بھی تھوڑی سی مکس کرسکتے ہیں۔ پریشانی اور تھکن کیلئے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے

جب حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے گھرانے میں کوئی وفات ہوتی تو دن بھر افسوس کرنے والی عورتیں آتی رہتیں، جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر کے افراد اور خاص خاص لوگ رہ جاتے تو وہ تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں۔ میں نے نبی ﷺ کو فرماتے سُنا ہے کہ یہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم کو اُتار دیتا ہے (بخاری، مسلم، ترمذی، نسائی، احمد)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ایک روایت میں ہے جب کوئی نبی ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ اس خدا کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے یہ

تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کرلیتا ہے۔نبی پاک ﷺ کومریض کیلئے تلبینہ سے بہتر کوئی چیز پسند نہ تھی۔ اس میں جَو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہوجاتی تھی۔مگر وہ اسے نیم گرم کھانے، بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند کرتے تھے (بھرے پیٹ بھی یعنی ہر وقت ہر عمر کا فرد اس کو استعمال کرسکتا ہے۔صحت مند بھی(مریض بھی)تھے۔آج کی جدید سائینسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جو میں دودھ کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ کیلشیئم ہوتا ہے اور پالک سے زیادہ فولاد موجود ہوتا ہے، اس میں تمام ضروری وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔

اس جگہ ایک کلیہ سمجھ لینا بہت اہمیت کا حامل ہے کہ ایک طرح کی غذا سے انسان کا دل بھر جاتا ہے ہاضمہ و ذائقہ کے اعضاء اکتا جاتے ہیں ایسے میں غذا کی تبدیلی بہتر نتائج دیتی ہے۔اگر کسی کی بھوک یا غذا کی طلب کم ہو جائے تو اس کی غذا بدل دیں انشاء اللہ بھوک کھل جائے گی۔

ثرید ترکیب ساخت اور فوائد

ثرید گوشت کے شوربہ میں روٹی کے ٹکڑے توڑ کر بھگوئے جاتے ہیں نرم ہو نے پر کھاتے ہیں،رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے گوشت کو زیادہ پانی ڈال کر پکایا کرو یعنی شوربہ زیادہ بنایا کرو

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا محبوب ترین کھانا روٹی کا ثرید تھا (ابو داؤد شریف)اسی طرح صحیح بخاری میں آیا ہے عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ

عنہا کی فضیلت تمام عورتوں پر ایسے ہے جیسے ثرید کی فضیلت تمام کھانوں پر اسے کھا کر دیکھیں جو کہ زود ہضم ہونے کی وجہ سے نظام ہاضمہ کے لیے بھی بہترین ہے، جبکہ اس کے دیگر فوائد بھی ہیں اور کچھ افراد کے خیال میں یہ طبیعت مالش ہونے پر بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ثرید کے لیے درکار اجزاء

600 گرام بون لیس بھیڑ یا گائے کا گوشت جسے چھوٹی بوٹیوں میں کاٹ لیں ۔لوکی کا آدھا حصہ جسے ٹکڑوں میں کاٹ لیں

دو کھانے کے چمچ زیون کا تیل

ایک بڑے سائز کی پیاز، جسے اچھی طرح کاٹ لیں

لہسن کی تین سے چار پوتھیاں، اچھی طرح کاٹ لیں

ادرک کا آدھا انچ کا ٹکڑا، اچھی طرح کاٹ لیں

ایک چائے کا چمچ ٹماٹر کا پیسٹ

ایک بڑے سائز کا ٹماٹر، جسے کاٹ لیں۔نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

1/4 چائے کا چمچ ہلدی۔1/4 چائے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر

1/4 چائے کا چمچ گرم مصالحہ پاؤڈر۔1/4 چائے کا چمچ دھنیا پاؤڈر

1/4 چائے کا چمچ زیرہ پاؤڈر۔ایک چائے کا چمچ دہی۔ایک لیٹر ابلا ہوا پانی

پکانے کا طریقہ

زیتون کے پکانے کے برتن میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اور پھر اس میں پیاز،لہسن اور ادرک کا اضافہ کریں، انہیں اس وقت تک تلیں جب تک ہلکے

سے گولڈن رنگ کے نہ ہوجائیں۔

اس کے بعد اس میں مصالحے ڈالر کر اس مکسچر کو ایک منٹ تک پکائیں۔

اس پر ٹماٹر کا پیسٹ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں جبکہ حسب ذائقہ نمک اور معمولی سا پانی بھی۔ اس مکسچر کو اس وقت تک پکائیں جب تک ٹماٹر پیسٹ کی شکل اختیار نہ کرلیں اور تیل مکسچر سے الگ نہ ہوجائے۔

اس کے بعد گوشت کا اضافہ کریں اور چولہے کی آنچ بڑھا دیں، جبکہ مکسچر کو چمچ سے ہلاتے رہیں۔اس کے بعد ابلے وئے پانی کا اضافہ کرکے اسے ابلنے کے لیے رکھ دیں، جب یہ ابل جائے تو آنچ کو ہلا کرکے برتن کو ڈھانک دیں اور گوشت کو اس تک پکائیں جب تک وہ گل نہ جائیں۔

جب گوشت گل جائے تو اس میں دہی اور لوکی کو ڈال کر مزید پندرہ منٹ تک پکائیں۔

جب سالن پک جائے تو چولہا بند کرکے دھنیا پودینا سے اسے سجائیں اور چپاتی یا روٹی توے پر تیار کرکے ٹکڑے کریں اور پلیٹ میں رکھ دیں۔

اب اس کے اوپر ثرید کو ڈالیں اور گرم گرم ہی پیش کریں۔

ثرید اس کھانے کو کہا جاتا ہے جو شوربے یا پتلی دال میں بھگو کر تیار کیا جاتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کا محبوب ترین کھانا ثرید تھا۔

محمد عربی ﷺ کے پسندیدہ کھانے

سرکہ اور جو کی روٹی:

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو سرکہ اور جو کی روٹی بہت پسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اکثر ان دونوں کا استعمال فرماتے۔ گوشت کدو اور جو کی روٹی کو پسند فرماتے اور بڑی رغبت سے تناول فرماتے۔

دودھ

دودھ حضرت انسان کے لیے ایک مکمل غذا ہے اور اس سے بہتر غذا شاید ہی ہو۔ دودھ میں,جسم کی ضرورت کے مطابق تمام اجزا موجود ہیں جن سے جسم صحت مند رہ سکتا ہے اور اس کی نشونما صحیح ہوسکتی ہے۔ جن علاقوں کے لوگ دودھ استعمال کرتے ہیں ان کی عمریں زیادہ ہوتی ہیں۔ اللہ کے فرستادہ پیغمبروں,کی یہ پسندیدہ غذا رہی ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو دودھ بہت پسند تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اکثر گائے اور بکری کا دودھ استعمال فرماتے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: کوئی چیز ایسی نہیں جو طعام اور مشروب دونوں کا کام دیتی ہو، سوائے دودھ کے۔ حضرت صہیب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: تم لوگ گائے کے دودھ کو اپنے لئے لازم قرار دے دو، کیونکہ یہ شفا بخش ہے اور اس کا گھی دوا ہے۔

پشت کا گوشت

آپ صلی اللہ علیہ وسلم گوشت پسند کرتے بالخصوص پشت کا گوشت کیوں لی وہ تہہ بہ تہہ ہوتا ہے اور گندی چیزوں سے زیادہ دور ہوتا ہے۔ عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں میں نے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہو

ئے سنا کہ گوشت میں سے سب سے عمدہ پشت کا گوشت ہے۔(ابن ماجہ)
گوشت جسم انسانی کی صحت وتوانائی کے لئے بہت مفید قرار دیا جاتا ہے۔ اس میں,جسم کی طاقت وتوانائی کے لئے اہم اجزا ہوتے ہیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حلال جانوروں کا گوشت بہت شوق سے کھاتے تھے۔ بلکہ گوشت آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذا تھی۔ مرغ کا گوشت بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم پسند فرماتے۔ حضرت ابو الدرداء سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: دنیا و جنت دونوں جگہ سب کھانوں کا سردار گوشت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ گوشت دنیا و آخرت میں بہترین سالن ہے اور گوشت تمام کھانوں کا سردار ہے۔

حضرت مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ کسی شخص کے ہاں کھانے پر گیا۔ پس آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے بکرے کا بازو بھوننے کا حکم دیا۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس میں, سے کاٹ کاٹ کر مجھے دینے لگے۔

بڑے جانور جیسے گائے بھینس وغیرہ کے اندر ترشی و تیزابیت کے اثرات زیادہ ہوتے ہیں اور عضلاتی مریضوں کے لئے ان کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ خلط سودا کی پیدائش بڑھاتا ہے جب کہ مریض کے اندر یہ خلط پہلے ہی بہت زیادہ ہے یقینا ایسی بے توجہی نقصان کا سبب بنے گی۔البتہ اعصابی امراض و علامات کے لئے بڑے گوشت تریاقی صفات کے حامل ہوتے ہیں انہیں نفع پہنچاتے ہیں۔

چھوٹے جانوروں کے گوشت

بکری بھیڑ دنبہ مرغ تیتر بٹیر چڑیا کبوتر وغیرہ کا گوشت جسم کے اندر حرارت عزیزی پیدا کرکے ترشی و تیزابیت کا خاتمہ کرتے ہیں خلط سودا کو صفرا میں تبدیل کرتے ہیں گوشت انسانی قدیم غذا و خوراک ہے جسے انسان قبل از تاریخ سے استعمال کرتا آیا ہے اور آج تک اسی رغبت و شوق سے کررہا ہے مورخین و مفسرین لکھتے ہیں اہل مکہ کی یہ خاصیت ہے کہ یہ لوگ دودھ اور گوشت پر گزارا کرسکتے ہیں اس کے علاوہ دوسرے لوگ ان چیزوں سے بہت جلد اکتا جاتے ہیں۔

بکری کا گوشت ۔ جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم چلے، میں آپ کے ساتھ تھا، آپ ایک انصاریہ کے پاس گئے، اس نے آپ کے لئے بکری ذبح کی ، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کھایا اور وہ ایک کپڑا بھر کے تازہ کھجوریں لائی آپ نے اس سے بھی کھایا پھر آپ نے ضہر کے لئے وضو کیا اور نماز پڑھی۔ پھر آپ واپس آئے تو وہ عورت آپ کے لئے اس بکری کا بقیہ حصہ لے آئی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس میں سے کھایا، پھر عصر کی نماز پڑھی اور وضو نہ کیا۔(ابو داؤد:191) ابن عباس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے بکری کا بازو کھایا ، پھر نماز پڑھائی اور وضو نہ کیا(مسلم:354)

انجیر

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ فرماتے ہیں کہ میں نے دو طباق انجیر

بارگاہ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں پیش کیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے خود بھی تناول فرمائیں اور صحابہ اکرام سے بھی فرمایا کھاؤ (مشکوۃ)

پیغمبر اسلام کا فرمان ہے کہ"خشک اور تازہ انجیر کھایا کرو۔ یہ قوت مردانہ میں اضافہ اور بواسیر کو روکتا ہے۔ نقرس سے بچاتا ہے۔" حضرت علی نے فرمایا کہ"انجیر سدوں کو نرم کرتا ہے اور قولنج کے ریاح کے لیے مفید ہے۔ دن کو زیادہ اور رات کو کم کھایا کرو۔" امام علی رضا نے فرمایا کہ"مختلف قسم کے دردوں کو رفع کرتا ہے۔ انجیر کھانے کے بعد کسی دوسری دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔" انجیر ترگرم درجہ اول۔اعصابی غدی ہے ا سکا قران کریم میں ذکر ہے۔آنتوں کے سدے کھولتی ہےاس کا ریشہ اور مٹھاس سانس کے آلات کو کھولتا ہے ۔بلغم کونرم کرکے نکالتا ہے گلاخراب ہوتو ذرا ذرا سی چبانے سے گلا کھول دیتا ہےکثیر الفوائد پھل ہےاس میں وٹامن B،C، پروٹین ،کیلشئیم ،فولاد فاسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں ۔

عجوہ کھجور

سیدنا سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ’’ جو شخص ہر روز صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھا لیا کرے اس دن اسے زہر اور جادو ضرر نہ پہنچا سکے گا۔‘‘ (صحیح بخاری) کھجور: قدرت کا مخصوص عطیہ ہے۔ اس کا شمار ریشہ دار خوراک میں ہوتا ہے۔ لبلبہ کے کینسر سے بچاتی ہے اور آنتوں کی صفائی کرتی ہے۔

کدو

انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کدو کو پسند کرتے، ہم کھانا لایا کرتے یا آپ کو دعوت دی جاتی تو میں جلدی سے انہیں تلاش کرکے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے رکھتا، اس لیے مجھے معلوم تھا کہ آپ اسے پسند کرتے ہیں (نسائی، باب الولیمہ، دارمی:100۔3) کدو: ذائقہ میں لذیذ اور تاثیر میں, زود ہضم ،صحت بخش اور دماغی صلاحیتوں کو بڑھانے والا ہے۔ کدو مفرح قلب، جگر اور اعصاب کے لیے مفید سبزی ہے۔ کدو ہمارے پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت زیادہ پسند تھا۔ پسندیدگی کا یہ عالم تھا کہ گوشت اور کدو کے سالن سے کدو کے قتلے اٹھا اٹھا کر پہلے کھاتے تھے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک درزی نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو کھانے پر بلایا ، میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ تھا۔صاحب خانہ نے جو کی روٹی اور شوربہ پیش کیا۔ شوربہ میں کدو گوشت تھا۔ پس میں نے دیکھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کدو کے ٹکڑے اٹھا اٹھا کر نکالتے تھے۔ اس دن سے میں بھی کدو کو پسند کرنے لگا۔صحيح البخاري (3/ 61) کدو کے بیج میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور کیلشیم کی غیرمعمولی مقدار دماغ کو تقویت اور اس کے خلیوں کی مرمت میں فعال کردار ادا کرتی ہے۔

کدو کا رائتہ

- اجزاء// 1 کدو آدھ سیر 2 دہی تین پاؤ 3 نمک مرچ حسب ذائقہ 4 پیاز ایک چھوٹا سا 5 کالی مرچ (پسی ہوئی) چٹکی بھر 6 زیرہ چٹکی بھر 7 دھنیا یا پو

دینہ چند ڈنڈیاں

تیار کرنے کی ترکیب

1 کدو کو کدوکش کر کے ابال لیں اور ٹھنڈا کر کے نچوڑ لیں2 دہی میں نمک مرچ زیرہ، سیاہ مرچ ڈالیں اور پیاز کدوکش کر کے شامل کریں اور خوب پھینٹ لیں3 اب اس میں ابلا ہوا کدوکش شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا لیں4 اوپر کٹا ہوا دھنیا یا پودینہ ڈال دیں

کھیرا کھجور کے ساتھ

عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا آپ کھیرا تازہ کجھور کے ساتھ ملا کر کھاتے۔(مسلم:147

(2043)بخاری، کتاب الاطعمہ، باب القثاء بالرطب)

کھجور ایک مقوی غذا ہے۔ سب پھلوں میں سے زیادہ توانائی بخش ہے۔جسم انسانی کو جس قدر حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے اسی قدر کھجور میں,ہے۔ کھجور جسم کو فربہ کرتی ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کو قوت بخشنے کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے کھجور ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذا رہی ہے۔قرآن مجید میں بھی کھجور کا ذکر آیا ہے۔ کھجور کی ایک قسم عجوہ ہے جو مدینہ منورہ میں, ہوتی ہے یہ امراض,قلب میں,مفید ہے عجوہ کھجور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت پسند تھی۔رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: جو شخص روزانہ صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھا لیا کرے اسے اس دن زہر اور جادو سے کوئی نقصان نہیں,پہنچا سکتا۔ ایک اور جگہ

ارشاد ہے: عجوہ جنت کا پھل ہے۔ اس میں زہر سے شفا دینے کی تاثیر ہے

حضرت عطیہ رضی اللہ عنہا اور عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے ہاں تشریف لائے تو ہم نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں مکھن اور کھجوریں پیش کیں کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم یہ پسند فرماتے تھے۔

شہد

شہد کے بارے میں, یہ بات طے شدہ ہے کہ یہ بہت سے امراض میں مفید ہے۔ اور اس کا استعمال جسم کو امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ تمام تر کاوشوں کے باوجود اب تک شہد کا متبادل تلاش نہیں کیا جا سکا۔شہد کی ایک خوبی اس کے رس کا جلد اثر کرنا اور قدرتی انٹی بایوٹک (Anti Biotic) ہونا ہے۔ یہ حلق سے نیچے اترتے ہی خون میں شامل ہو جاتا ہے۔نوزائیدہ بچے سے لے کر جاں بلب مریض تک سب کے لئے غذا اور دوا ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو شہد بہت پسند تھا۔ اور اس کا بہت استعمال فرماتے تھے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم شہد پسند فرماتے تھے۔ شہد کی شفا بخشی کا ذکر قرآن میں,بھی آیا ہے اور اسے موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج قرار دیا گیا ہے۔

شہد ملا پانی پینے کے چند فائدے

ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ اس میں صحت کی حفاظت ہے۔شہد کا شربت ناشتے میں استعمال کرنا بلغم کو دور کرتا ہے، معدے کے لیے کئی

حالات میں مفید ہے، معدے کی چکنائی کو زائل کرتا ہے اور فضلات کو دور کرتا ہے اور معدے کو اعتدال کے ساتھ گرم رکھتا ہے اور جوڑوں کو کھولتا ہے (مدارج صفحہ 15) شہد کی بنیادی خصوصیات میں سے یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہ جسم میں جمے ہوئے زہریلے مواد اور جمع شدہ زرات کو آسانی سے خارج جسم سے خارج کرکے جسم کو مضبوط وتوانا بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔کچھ خصوصیات یہ بھی ہیں۔وزن کم ہوتا ہے۔کھانسی میں آرام آتا ہے۔ نظام ہضم بہتر ہوتا ہے،جسم کو طاقت ملتی ہے۔امراض قلب سے حفاقظت رہتی ہے،جسمانی طور پر قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے۔

ہمارے ایک دوست کو گردوں میں پتھریاں تھیں جنکی وجہ سے کافی تکلیف میں رہا کرتے تھے۔کئی طرح کے علاج کیئے افاقہ نہ ہوا۔ایک دن کہنے لگے اب مجھے درد میں کافی آرام ہے ،علاج کے سلسلہ میں سوال و جواب ہوئے تو کہنے لگے مجھے کسی نے کہا تھا کہ دو چمچ شہد لیکر ایک پاؤ پانی میں ڈال کر اسے خوب ابالیں جب آدھا پانی جل جائے تو نیم گرم پی لیا کریں اب میں ایسا ہی کرتا ہوں پتھریاں تحلیل ہوکر نکل رہی ہیں درد میں کافی آرام ہے۔

شہد کے بہترین فوائد

اور فقط شہد کے بارے میں امی عائشہ فرماتی ہیں کہ نبی ﷺ کو حلوہ اور شہد بہت پسند تھا (بخاری جلد2صفحہ840) امی عائشہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ زینب بنت جحش کے پاس تشریف لاتے اور شہد نوش فرماتے۔ (ابو داؤد جلد 2صفحہ 522)ایک اور صحابی حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے

فرمایا کہ نبی ﷺ کا ارشاد ہے کہ تم اپنے اوپر دو شفا کردینے والی چیزوں کو لازم کردو:ایک قرآن مجید اور ایک شہد۔ (مشکوۃ صفحہ 391)

بڑی بیماریوں سے محفوظ رہنے کا نسخہ:ویسے تو ساری باتیں ہی مبارک ہیں ۔ نبی ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص ہر مہینے میں تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے گا، وہ بڑی بڑی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔(مشکوۃ صفحہ 391

مہینے کے تیس دن ہوگئے اور تین دن اگر صبح ،صبح شہد چاٹ لے نہار منہ تو فرمایا کہ یہ انسان بڑی بڑی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ یہ چھوٹے بچے سے لے کر بوڑھے تک سب کے لیے مفید ہے۔قرآن کریم میں اسے شفا قرار دیا گیا۔ جنت میں شہد کی نہریں ہوں گی۔ یہ رگوں کے لیے مفید ہے، معدے کے لیے مفید ہے،غذا اور دوا دونوں کی اس کے اندر شان موجود ہے (فتح الباری جلد 10صفحہ 140)تو بہرحال شہد کے بہت سے فائدے ہیں، اللہ تعالیٰ ہمیں استعمال کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

تاریخی طور پر۔غذائی خدمات

تاریخ میں بہت سے ایسے لوگ ملتے ہیں جنہوں نے غذائیات پر کام کیا اور کتابیں لکھیں۔یا اپنی کتب میں غذا کو خاص اہمیت دی۔یہ سلسلہ صدیوں پر محیط ہے ۔طب میں غذائی معا ملات بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ اموی و عباسی دور میں کھولے گئے شفا خانوں میں غذائی اصولوں پر عمل کیا جاتا تھا اطباء نے اس بارہ میں کتابیں لکھیں جیسے رازی،"850تا932"ابن سینا "980تا1037"اگر ہم القانون فی الطب کا بغور مطالعہ کریں تو اس میں

غذائی معاملات کو اختصاصی و امتیازی حیثیت حاصل ہے انہوں نے مختلف امراض میں غذ ا ئی استعمالات اور تداوی بالغذا کو موضوع بنایا ہے بالخصوص ،الارجوزۃ فی الطب" میں اس کی اہمیت کو اجاگر کیا۔اس کے علاوہ ہزاروں اطباء نے اس پر لکھا ہے۔منافع الاغذیہ ودفع مضارھا ،للرازی الحمیات ۔ الاشربہ لابن ماسویہ" 777 تا 857 اور کتاب تدبیر الاصحاء بالمطعم والشرب ۔ لحنین بن اسحق" 808 تا873۔"اور الارجوزہ فی الحمیات، لابن عزروت اور الارجوزۃ فی الاغذیہ والتریاق"للسان الدین بن ، الخطیب" 1313 تا 1375 ۔امین خیر اللہ کی کتاب الطب العرب طبع بیروت 1946ء) یہ سلسلہ رکا نہیں بلکہ تاہنوز چلا آرہا ہے کھانے کی تدابیر عادات آداب وغیرہ پر بہت سا مواد موجود ہے مثلاً "الولائم الشمس الدین محمد بن علی بن طولون الدمشقی 1475 تا 1546اور کتاب آداب الاکل۔لابن عماد الفقہی 1349 تا1405۔ کتاب تدبیر الاطعمۃ ،للکندی 801 تا 857۔" یہ تو مسلم اطباء کی کاوشوں کا نمونہ تھا جب یورپ میں علمی روشنی عربوں کے جھروکوں سے چلملانے لگی تو انہوں نے بھی اسے اہمیت دی دور جدید جدید جیالوجی اور کیمیا گروں ۔ علمائے تشریح نے اس بات کو کھول کر بیان کردیا کہ غذائی کمی انسانی جسم میں اہمیت کی حامل ہوتی غذائی تغیرات انسانی صحت پر مثبت ومنفی اثرات ڈالتے ہیں۔اس انداز فکر نے غذائی تجزیہ کو عام کیا اور کھائی جانے والی غذا کے ایک ایک جزو کو الگ الگ بیان کر دینے کا رواج پڑا۔آج جب بھی کسی چیز کا لیبارٹری ٹیسٹ ہوتا ہے تو غذائی اجزاء کے تناسب کے حساب سے تجزیہ کیا جاتا ہے۔

سولہویں صدی عیسوی میں سنکتوریوس Sanctorius 1561 تا1636 نے اطالیا میں اس بات کو کھو کر بیان کیا کہ اگر انسان کو ناکافی غذائی ملے تو اس کے جسم میں اس کے نمایاں اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی زندگی اس سے متاثر ہوتی ہے اسی طرح،ون ہیلمونٹ van Helmont 1577 تا 1644 میں لکھا۔ سترھویں صدی میں جون میو john mayo نے شمع کی مثال دے کر سمجھانے کی کوشش کی اٹھاریوں صدی میں جوزف بلاک j.Black نے ڈائی اکسائیڈ کو ہوائی میں ثابت کیا اور ہمیں جینے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اور ہم سانس کے ذریعہ ڈائی اکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔ جسے کونڈش Cavendish 1731 تا 1810 جلی ہوئی ہوا کا نام دیا۔اس کے بعد 1733 تا1804 میں پرسٹلی Priestly اور 1742 تا 1786 میں شیل نے آکسین کو بیان کیا ۔ان کی معاونت Lavoisier 1743 تا1794 میں فرانس میں عمل تنفس کی مثال سے واضح کی۔انیسویں صدی میں اس کادائرہ مزید وسیع ہوا 1783 تا1855 Magendie نے فرانس کے اندر کتوں کے شکری معائنہ کیا انہیں مکھن و زیتون کھلائے گئے اور کاربوہائیڈریٹس ۔ وٹامنز وغیرہ پر تجربا ت کئے ۔اور پتے کے افعال کو واضح کیا۔یہ سلسلہ Voit 1831 تا190 تا پہنچا جب نے پیشاب کا تجزیہ کر کے شکری اجزاء کو واضح کیا ۔کہ کاربوہائیڈرٹس۔ پروٹینز اور دیگر ضروری اجزاء جسمانی تقویت کا سبب بنتے ہیں 1802 تا 1878 میں Boussnguault نے توازن غذائی اور

انکے تناسبات فضلات دیگر عناصر کا تجزیہ پیش کیا۔اس کی تکمیل Bidder 1810 تا 1894۔ اور Schmidt 1822 تا1894 نے کی اور سمجھایا کہ غذائی سے ہم اپنی مرضی سے کسی بھی حوان کے جسم کو بڑھا یا کم کر سکتے ہیں پھر یکے بعد دیگرے وٹامنز معدی اجزاء وغیرہ کے انکشافات نے طبی دنیا میں تہلکہ مچادیااس ے بعد خون میں عناصر کی کھوج لگائی گئی اور سترہ سے زائد عناصر کو ڈھونڈ نکالا گیابتدریج انہیں ہی عناصر کی کمی و زیادتی سبب امراض قرار دی جانے لگی۔آج بھی ایسی ادویات موجود ہیں جومخصوص عناصر کی کمی میں تجویز کی جاتی ہیں۔

ماضی قریب میں بھی ڈاکٹر مبارک علی نے۔تاریخ کھانا اور کھانے کے آداب ۔ نامی کتاب لکھی،ڈاکٹرصاحب نے تاریخ لکھ کر اس بات کو ثابت کیا ہے کہ کھانے پینے کے سلیقے اور آداب ہرقوم کے جداجدا رہے ہیں آج بھی مختلف مما لک اور قوموں میں کھاپینے کے بارہ میں مختلف اطوار پائے جاتے ہیں۔اس کتاب کی ایک عبارت ملاحظہ فرمائے۔

کھانے نے انسانی زندگی میں ابتداء ہی سے اہم کردار ادا کیا ہے،کیونکہ اس پر اس کی زندگی اور نشو ونما کا انحصار ہوتا ہےاس کے لئے انسانی زندگی کا شکاری عہد ہو،یا زرات و کاشتکاری اور یا سائنس وٹیکنالوجی کا زمانہ اس کی بنیادی ضرورت غذا ہی رہی ہے جس کے حصول کے لئے جدو جہد کرتا رہا ہے ،مشہور عالم بشریات لیوی اسٹراؤس ے بقول انسان کی تاریخ کو غذا کے حساب سےتین ادوار میں تقسیم کیا جاسکتا ہے،ابتدائی زمانہ کی جس میں وہ

چیزوں کو کچا کھایا کھاجاتا تھا،پھر وہ زمانہ آیا کہ آگ کو دریافت کیا گیا اور گوشت و دیگر اشیاء کوبھون کر کھانے لگا،تیسرے عہد میں انسان نے ان ہی چیزوں کوابال کر کھانا سیکھا۔ان تینوں مرحلوں میں انسانی تہذیب کی ترقی کا پتہ چلتا ہے کہ جیسے جیسے وہ اپنی غذا کو بہتر اور خوش ذائقہ بناتا چلا گیا ،اسی طرح اس کی جسمانی اور ذہنی حالت پر اس کا اثر پڑتا چلا گیا"۔۔۔۔

اسی کتاب میں آگے چل کرلکھاہے۔

چونکہ کا کھانے کاتعلق انسانی جسم سے ہے اس لئے اس بات کوسمجھا ضروری ہے کہ پر خوری نہ ہو،زیادہ کھانے کو بدنیتی،ہوس اور ندیدہ پن کہا جاتا ہے،صرف انسان کا ابتدائی دور یعنی شکاری زمانہ ایسا تھا کہ جس میں انسان اپنی بھوک سے زیادہ کھاتا تھا،اور اس کی وجہ یہ تھی کہ ایک تو گوشت کومحفوظ نہیں رکھا جاسکتا تھا دوسرے اسے یقین نہیں ہوتاتھا کہ دوسرے دن شکار میسر آئے گا یانہیں ،اس لئے اس دور میں کھانے کے اوقات نہیں تھے اس کا انحصار شکار کی حصولیابی پر تھا،لیکن زراعتی عہد میں جب گوشت کے ساتھ ساتھ اناج ،سبزی وافر مقدار میں ہوگئی تو غیر یقینی کیفیت دور ہوگئی،زائد مقدار میں غذا کی موجودگی نے اس کے کھانے کے اوقات بھی متعین کر دئے (تاریخ کھانا اور کھانے کے آداب8)

قران کریم کےغذائی اصول

غذا کب کھانی چاہئے؟ قران کریم نے ہماری راہنمائی کی ہے۔يَابَنِيٓ آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ

يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ(31) ۔الاعراف۔کھاؤ پیؤ لیکن ضرورت کے بغیر سرف نہ کرو۔اس میں تین باتیں ہمیں بتائی گئی ہیں۔ کھاؤ۔پیؤ ۔لیکن فضول اور بے ہودگی مت برتو یعنی ضرورت و موقع کے مطابق جتنا چاہے کھاؤ لیکن جب سیرابی وآسودگی ہوجائے تو ہاتھ کھینچ لو کیونکہ کوئی بھی حد سے بڑھی ہوئی بات اچھی نہیں ہوتی صحت کے لحاظ سے نہ معاشرتی لحاظ سے۔کھانے کی کوئی حد بندی نہیں کی گئی ہر آدمی کو اس کی ضرورت کے مطابق چھوٹ دی گئی ہے لیکن بلاضرورت اور حاجت کے بغیر کھانا دانتوں سے قبر نکالنے والی بات ہے پیٹ کی ضروت اور اس کی طلب کو بھوک کہتے ہیں اس کا انداز انسان کی اپنی ذات سے بڑھ کر کون کرسکتا ہے۔

مسلمانوں پر اللہ رحم فرمائے انہوں نے منزل من اللہ قوانین کو بہت کم اہمیت دی ہے دیگر اقوام قران کریم میں بیان کردہ نکات اور طبی فوائد سے بہرہ مند ہوئیں لیکن انہوں نے آنکھ اٹھا کر بھی نہ دیکھا،کتب تفسیر میں اس آیت کے ضمن میں ایک واقعہ نقل کیا گیا ہے افادہ ناظرین کے لئے حاضر خدمت ہے روایت میں آیا ہے کہ ہارون رشید کے پاس ایک عیسائی طبیب حاذق تھا ایک روز اس نے علی بن حسن بن واقد سے کہا تمہاری کتاب میں علم طب کے متعلق کچھ نہیں ہے حالانکہ علم دو ہی ہیں بدن کا علم اور دین کا علم۔علی نے جواب دیا اللہ نے ساری طب کو آدھی آیت میں جمع کردیا ہے۔ فرمایا ہے (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) طبیب بولا تمہارے رسول (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) : کا کوئی قول طب کے متعلق نہیں آیا۔ علی (رض) نے کہا

ہمارے رسول (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) نے بھی ساری طب کو چند الفاظ میں جمع کردیا ہے فرمایا ہے معدہ مرض کا گھر ہے پرہیز ہر علاج کا سر ہے ہر بدن کو وہی چیز دو جس کا تم نے اس کو عادی بنا دیا ہو طبیب بولا تمہاری کتاب اور تمہارے رسول نے تو جالینوس کے لئے طب چھوڑی ہی نہیں۔

تفسیر مظہری مترجم اردو صفحہ نمبر: **991**

حدیث پاک میں ایک اصول بتایا گیا ہے : پیٹ کے تین حصے کرو ایک کھانے کے لئے ۔ دوسرا پینے کے لئے۔ تیسرا سانس کے لئے(بیہقی فی الدلائل النبوۃ 6/160 مجمع الزوائد 5/95) یعنی جب انسان کھانے سے فارغ ہوتا ہے تو ہاضمے کی باری آتی ہے اور معدہ اپنا کام شروع کرتا ہے ہاضمہ کے دوران کھانے و جزوے بدن کرنے کے لئے جو عمل جاری ہوتا ہے اسے گنجائش کی ضرورت ہے اگر جگہ باقی ہوگی تو پیٹ اپنی ضرورت آسانی سے پوری کرلیگا ایسی کم کھائی ہوئی غذا انسان کے لئے آب حیات ہوگی ۔بصورت دیگر پیٹ میں گنجائش نہ ہوئی اور ہاضمہ کا عمل شروع ہوگیا تو یاد رکھئے اس نے آپ کے پیٹ ساتھ پسلیوں کو اپنی گرفت میں لے لینا ہے۔ بدہضمی ۔ تخمہ۔گیس۔معدہ کی سڑاندھ۔بے خوابی۔بے چینی یہ چیزیں بونس میں ملیں گی اگر کم کھایا اسراف نہ کیا تو یہی غذا آپ کی صحت کو قابل رشک بنا دے گی چہرہ پر خون کی سرخی اور جوانی کی تمازت ہوگی۔جسم میں چستی پھرتی ہوگی کھانے سے آسودگی ملے گی ۔ مزے کی نیند آئے گی۔ سب سے بڑی بات یہ کہ ڈاکٹروں اور حکیموں سے جان چھوٹی رہے گی۔انسان زندگی میں سانسیں

جاری رکھنے کے لئے کھانا کھاتا ہے یا پھر مزہ اڑانے کے لئے اگر بھوک ہو کھاؤ پیؤ ہضم کرو اور اگر بھوک نہ ہو لیکن عادتاً کچھ کھانا پڑے تو پھل جوس وغیرہ پے گزارہ کرو اس انداز سے تمہاری عادت بھی پوری ہوجائے گی اور صحت بھی برقرار رہے گی۔

حضرت ابن عمر (رض) کی مرفوع روایت ہے کھاؤ اور پیو اور خیرات کرو اور پہنو۔ بغیر اسراف اور اترانے کے۔ رواہ احمد بسند صحیح و ابن ماجۃ والحاکم۔

حضرت عمر بن خطاب ((رض) نے فرمایا پیٹ بھر کر کھانے پینے سے پرہیز رکھو یہ جسم کا بگاڑ ہے۔ بیماری پیدا کرتا ہے نماز میں سستی کا ذریعہ ہے۔ کھانے پینے میں کمی کا التزام کرو یہ جسمانی تندرستی کا ذریعہ ہے اور اسراف سے دور رکھنے والا ہے۔ اللہ موٹے جسم کو پسند نہیں کرتا آدمی جب تک اپنے دین پر خواہش کو ترجیح نہیں دے گا تباہ نہیں ہوگا مسلمان کی ایک صفت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ وہ ایک آنت کھاتا ہے، جب کہ غیر مسلم سات آنت بھرتا ہے۔

سرچشمہ صحت ہوا۔ پانی اور غذا

آج ہر شخص جانتا ہے کہ ہوا۔ پانی اور غذا انسانی جسم کی مسلسل ضرورت ہے۔ لیکن ان کے طریقہ استعمال میں نت نئے انداز نکال کر لوگ بغیر سوچے سمجھے زندگی کی انہیں ضروریات سے فائدہ کی بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ غذا اور پانی کو اصل شکل میں استعمال کرنے سے انسان کے حراروں، لحمیات، اور وٹامن کی ضروریات پوری ہوجاتی ہیں لیکن ان میں رنگ آمیزی اور لذت

آمیزی ' غذائیت کو دور کردیتی ہے۔ اس طرح ہم لذت کام و دہن کی خاطر اپنی صحت برباد کرلیتے ہیں۔

پانی اور کھانے سے متعلق سب سے پہلے قرآن مجید میں مختصر ترین آیت پڑھیں ”وکلو اوشربو اولا تسرفوا" یعنی کھاؤ پیو اور اسراف نہ کرو (سورہ الاعراف آیت نمبر 13) اس مختصر آیت میں مکمل طب موجود ہے یعنی کھانے پینے میں اعتدال قائم نہ رکھنا ہی بیماری کا اصل سبب ہے۔ آج تمام تر تحقیق کے بعد اسی بات پر زور دیا جاتا ہے کہ تمام بیماریوں کی ابتداءمعدہ سے ہے۔ اس سلسلے میں رسول خدا کا ایک ارشاد بھی موجود ہے جس سے صحت کی بقا کا مسئلہ حل ہوسکتا ہے۔ آج کا سائنسدان کہتا ہے کہ بیماری کے دوران پرہیز کا تصور فرسودہ ہے، مریض کو دوا کے دوران غذا ضرور دیں جبکہ رسول خدا فرماتے ہیں۔ بیماروں کو ان کی خواہش کے خلاف کھانے پر مجبور نہ کرو کیونکہ ان کو خدا کھلاتا ہے۔ (طب صادق صفحہ 23)۔

اس طرح کھانا اور پانی ضروری ہے لیکن حسب ضرورت۔ ہوا ہمارے لیے انتہائی ضروری ہے اگر یہ نہ ہوتو دم گھٹنے لگتا ہے۔ ہمارے جسم کی آکسیجن کی ضرورت صاف ہوا سے پوری ہوتی ہے لیکن ہم اسے اپنے آرام کی خاطر اسے طرح طرح کے کیمکلز سے آلودہ کرتے ہیں۔ باہر نکلیں تو کیمیکل زدہ ہوا، جراثیم سے پُر اور دھوئیں سے لبریز ہوا نہ جانے کن کن اعضاء کا شکار کرتی ہے صحت کے لیے کھلی اور تازہ ہوا اشد ضروری ہے۔ گھروں میں قدرتی ہوا کی آمدورفت کے لیے کھڑکیاں اور روشدان بھی بہترین ذریعہ ہیں۔

پانی انسانی جسم کے وزن کا ستر فی صد حصہ کہلاتا ہے جسم کے اہم کاموں میں پانی کے بغیر سارے کام رک سکتے ہیں جب تک پھیپڑے مرطوب نہ رکھے جائیں، ہوا جو سانس کے ذریعہ آکسیجن پہنچاتی ہے اچھی طرح استعمال نہیں ہوسکتی ہاضمہ کے عرق کو بھی پانی کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ پانی کی کمی سے ڈی ہائڈریشن ہوسکتا ہے۔ اسی طرح جسم میں موجود بے کار اجزا کو پیشاب کے ذریعہ نکالنے میں گردوں کا عمل پانی کی وافر مقدار نہ ملنے پر بے کار ہوسکتا ہے۔

اور ہم ہیں کہ پانی جیسی اہم ضرورت میں طرح طرح کی رنگ آمیزیاں سوڈا وغیرہ کی صورت میں کرتے رہتے ہیں۔ہمارے پانی کے حصول کے ذرائع ہی اسے آلودہ کرنے میں کیا کم ہیں کہ ہم خود لذت کام و دہن کے لیے اسے مضر صحت بنا دیتے ہیں۔ پانی ابال کر پینے سے آپ جراثیم تو مار دیں گے لیکن باہر سے آئی ہوئی برف ملا کر پھر اسے ویسا ہی مضر صحت بنا دیں گے۔ اس لیے برف کے استعمال میں بھی توجہ کی ضرورت ہے۔

حلق اور زکام کی بیماریوں میں برف کا استعمال قطعی بند کردیں۔ رہا پانی کے ذائقہ دار بنانے کا سوال تو پھلوں کے عرقیات سے لطف اندوز ہوں اور فائدہ بھی اٹھائیں۔ ان مشروبات کوتو لازمی ترک کردیں جن میں گیس کا عمل دخل ہو۔ پانی کو اپنی اصل حالت میں روزانہ چھ سات گلاس پییں۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ کھانا وقت پر کھانا۔چبا کر کھانا اور دو کھانوں کے درمیان کم از کم چار پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا ضروری ہے۔ اپنے کھانے میں

مناسب مقدار میں نشاستہ،لحمیات اور حیاتین شامل ہوں تو بیماریوں سے دور رہ سکتے ہیں۔ حکمت اور آئیو رویدک طریقہ علاج میں گرم اور ٹھنڈی غذاؤں کی درجہ بندی بھی کی گئی ہے۔ اگر ان کے توازن کا خیال نہ رکھا جائے تو بیماری پیدا ہوسکتی ہے۔

طب چین میں بھی ٹھنڈی اور گرم غذاؤں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ چین میں سر درد، گلے کی تکالیف، قبض اور بخار وغیرہ کو گرم مزاجی کیفیت کہا گیا ہے جس میں ٹھنڈی چیزیں استعمال کرنا چاہئے جبکہ دوران خون میں کمی، چکر اور دست وغیرہ کی کیفیت سرد ہے اس لیے اس کا علاج گرم اور طاقت والی اشیاء سے کرنا چاہئے۔

مغربی ڈاکٹروں کا بھی نظریہ ہے کہ ناقص اور بے وقت کھانے سے امراض جنم لیتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک فہرست مرتب کرتا ہوں جس کے بعد نفع و نقصان حاصل کرنا آپ کا کام ہے۔ یہ بھی ذہن نشین کرلیں کہ بیماری میں بھوک نہیں لگتی اس لیے ہلکی غذا سوپ کی شکل میں لیں اور تندرست ہونے پر اپنے کھانے پینے کا چارٹ خود حسب ضرورت اپنی جیب پر نظر رکھتے ہو ئے مرتب کریں بس مرض بڑھانے والی چیزیں استعمال نہ کریں مثلاً نزلہ زکام میں ٹھنڈا پییں گے اور کیلا کھائیں گے تو مرض بڑھے گا۔ خواتین دوران حمل کھجور اور پپیتا کھائیں گی توحمل ساقط ہونے کا اندیشہ ہوگا۔ اسی طرح گلے کی خرابی میں ٹھنڈا اور سرکہ اچار کھائیں گے تو گلا ٹھیک نہ ہوگا۔کھانے پینے کی چیزوں میں نفع و نقصان سمجھنے سے قبل نہایت اہم غذا

روٹی اور چینی پر ایک ریسرچ کی روداد بھی نوٹ کرلیں۔
کیلیفورنیا یونیورسٹی کے ”ایگنس فے مورگن“ کے حوالے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر جو سفید روٹی دستیاب ہے اس میں تیس اہم تغذیہ میں سے چھبیس غائب ہوکر صرف چار رہ جاتی ہیں یعنی ہم اصلی گندم کی روٹی سے محروم سفید آٹا کھا کر صحت سے دور ہورہے ہیں یا یوں سمجھیں کہ تین چوتھائی سے بھی زیادہ تعداد میں اہم دھاتوں، بی کمپلیکس اور وٹامن E سے محروم رہتے ہیں اس طرح گنے اور چقندر کی اصل غذائیت دور کرکے ہمیں سفید چینی دے دی جاتی ہے جسے ہم دل و جان سے خوش ہوکر کھاتے ہیں اور نشاستہ کے سوا باقی قدرت کی فراہم کردہ غذا کی اہمیت سے محروم ہوتے ہیں۔ یہی حال تمام کھانے پینے کی چیزوں میں ہے کہ ہمیں اصل سے ہٹا کر نقل کو خوبصورت بنا کر بہلایا گیا ہے”کھلونے دے کے بہلایا گیا ہوں“اس سلسلے میں ہماری آپ کی اور حکومت، سب کی سوچ ایک ہونا چاہئے کہ ہم اچھی صحت کے اصولوں کو اپنا کر اچھے معاشرے کی تعمیر کریں جو کم از کم کھانے پینے میں دھوکا نہ دے۔

قرآن کریم میں حفظان صحت کے اصول

ابن قیم رحمہ اللہ تعالی بیان کرتے ہیں :
طب کے تین اصول ہیں : حمیۃ یعنی بچاؤ ، حفظان صحت ، ضرر اور نقصان دہ مادہ کو باہر نکالنا۔اوراللہ تعالی نے ان تینوں کی نبی صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کی امت کے لئے اپنی کتاب میں تین جگہ پر جمع کیا ہے :اللہ تعالی نے

مریض کو ضرر اور نقصان ہونے کی صورت میں پانی استعمال کرنے سے بچنے کا کہتے ہوئے فرمایا :{ اوراگر تم بیمار ہو یا سفرمیں ہو یا تم میں سے کوئی قضا حاجت سے آیا ہو یا تم نے عورتوں سے مباشرت کی ہو اور تمہیں پانی نہ ملے تو پاک مٹی سے تیمم کرلو } النساء (43) اور سورۃ المائدۃ (6) تو مریض کے بچاؤ کے لئے اسی طرح تیمم مباح قرار دیا جس طرح کہ پانی نہ ملنے والے کے لئے مباح ہے ۔اور حفظان صحت کے متعلق فرمایا لیکن جوتم میں سے مریض ہو یا سفر میں ہوتو وہ اور دنوں میں گنتی کو پورا کرے البقرۃ (183)تو مسافرکی حفظان صحت کے لئےرمضان میں روزہ نہ رکھنا مباح قرار دیا تا اس پر روزہ سفر میں مشقت نہ بن جائے جس کی وجہ سے سفرمیں اس کی قوت اورصحت میں کمزوری واقع ہو ۔اور محرم کے لئے سرمنڈا کر ضرر والی چیز کو دور کرنے اور استفراغ کا حکم دیتے ہو فرمایا :{ اورتم میں سے جو بیمار ہو ، یا اس کے سر میں کوئی تکلیف ہو (جس کی وجہ سے سر منڈا لے) تو پر فدیہ ہے خواہ روزے رکھ لے خواہ صدقہ دے دے یا پھر قربانی کرے } البقرۃ (196) تو اللہ تعالی نے مریض اوروہ محرم جس کے سر میں کوئی تکلیف ہواسے سرمنڈا کر اس مادہ فاسدہ اورردئ قسم کے بخارات جس کی بنا پر جوئیں پیدا ہوتی ہیں سے استفراغ کا حکم دیاہے ، جیسا کہ کعب بن عجرۃ رضي اللہ تعالی عنہ کےساتھ ہوا ، یا پھر اس سے کوئی اور بیماری پیدا ہوتی ہو
تو طب کے یہ ہی تین اصول اور قاعدے ہیں ،تو اللہ تعالی نے ہرجنس سے اس کی صورت ذکرفرماتے ہوئے اپنے بندوں پرجونعمتیں کی ہیں اس پر

تنبیہ فرمائی ہے اور اس سے بچاؤ اوران کی حفظان صحت اورفاسدہ مواد کے استفراغ کا کہا ہے جو کہ اس کی اپنے بندوں پر رحمت و مہربانی اور شفقت ہے اور اللہ تعالی مہربان اور رحمت کرنے والا ہے ۔زاد المعاد (1/ 164 - 165)

ابن قیم رحمہ اللہ تعالی کا کہنا ہے :ایک مرتبہ میں نے مصر میں اطباء کے ایک رئیس سے گفتگو کی تو وہ کہنے لگا : اللہ تعالی کی قسم اس فائد کو جاننے کے لئے اگر میں یورپ کا سفر بھی کرتا تو وہ بھی کم تھا ، یا اس نے جس طرح کہا ۔اغاثۃ اللہفان (1 / 25) ۔

تندرستی کیا ہے؟۔

متوازن غذا۔ مکمل جسمانی،ذہنی اور معاشرتی آسودگی کا نام تندرستی ہے غذاو خوراک بھی تندرستی میں ہی اچھی لگتی ہے اس کے علاوہ بیمار انسان کے لئے تو غذا بھی وبال جان ہوجاتی ہے۔ہر کوئی کہتا ہے متوازن غذا کھاؤ تندرست رہوگے۔متوازن غذا ہے کیا؟ اس بارے میں بہت کچھ لکھا گیا اور بہت کچھ کہا گیا ان تمام ابحاث کے بعد جو نتیجہ نکلتا ہے کم از کم اس میں یہ ابہام نہیں پایا جاتا کہ ایک ہی قسم کی غذا ہر ایک کے لئے متواز ن نہیں ہوسکتی وہ اعلی معیار کی غذا ہی کیوں نہ ہو آسان انداز میں سمجھا دیتے ہیں۔ عام طور پرگوشت مچھلی، مرغی ،انڈ ے ، تیتر۔بٹیر،دودھ اور پھلوں میں آم سیب،انار کیلا وغیرہ کو اعلی غذا سمجھا جاتا ہے لیکن تجربہ شاہد ہے کہ یہ ہر فرد کے لئے اعلی و متوازن غذا نہیں ہوسکتی۔ایک شخص بلڈ پریشر اور بواسیر کا مریض ہے آپ اسے گوشت مچھلی انڈہ تجویز کریں گے؟ہرگز نہیں کیونکہ یہ

تینوں اعلی ترین غذا ہونے کے باوجود اس کے لئے علامات بڑھا کر وبال جان بن جائیں گے ۔انڈہ گوشت مچھلی آم بلڈ پریشر کو اور بڑھادیں گے ۔ اسی طرح اگر کولسٹرول کا مریض انڈے کھائے گاتو گویا خود موت کو دعوت دے گا کیونکہ انڈے100 gزردی میں کم و بیش 60g کولسٹرول پایا جاتا ہے ۔ہیضے اور بدہضمی کے مریض کو دودھ نقصان کے علاوہ کیا دے سکتا ہے؟ اس قسم کی علامات والے کے لئے دودھ ہر گز فائدہ مند نہیں ہوسکتا۔اس کے بعد سیب کی باری ہے جسے ہم ضعف معدہ کے مریض کو کسی حالت میں نہیں دے سکتے کیونکہ یہ گیس کا سبب بنے گا اور مریض کو بے حال کردے گا ،نفخ شکم مریض کو تڑپا کر رکھ دے گا ۔غریبوں کے لئے کھانا ملنا ایک مسئلہ ہوتا ہے اور امیروں کے لئے کیا کھایا جائے مسئلہ ہوتا ہے کھانے کی ٹیبل پر رنگ برنگے کھانے اکھٹے کرنے کا نام متوازن غذا یا صحت نہیں ہوسکتی صحت کا اندازہ تو کسی صحت مند کو دیکھ کر ہی لگایا جاسکتا ہے۔اعلی و متوازن غذا وہی ہے جس کی جسم میں ضرورت ہو۔گوشت صرف وہی کھاسکتا ہے جس کے جسم میں پہلے ہی الکلی (کھار) کی فراوانی ہو گوشت اس کے لئے یقیناً اعلی و متازن غذا اور تندرستی کا سبب ہوگی آم کتنی مرغوب پھل ہے یہ تیزابیت و ریاح کے غلبہ والے کے لئے تواعلی ومتوازن چیز ہے ۔ اسی طرح سیب قوی ہاضمہ اور حرارت کی فراوانی واکے لئے تو اچھا پھل ہے لیکن کمروز کے لئے یہی تکلیف کا سبب بنے گا۔انار صفراوی مریض کے لئے راحت کا سبب ہے۔کوئی بھی غذا اس وقت تک مفید نہیں ہوسکتی جب تک جسم میں اس کی

ضرورت نہ ہو۔غذا تو دور کی بات ہے پانی کے دوگلاس کسی ایسے آدمی کو پلادو جس کے جسم میں پانی کی ضرورت نہ ہو یعنی پیاس نہ لگ رہی ہو اس کا نتیجہ کیا ہوگا بھوک بند ہوجائے گی۔پیشاب زیادہ آئے گا۔ٹانگوں میں درد شروع ہوجائے گا۔بلڈ پریشر کم ہوجائے گا جب کہ اس نے دوگلاس پانی تو پیا ہے جس کے بغیر ایک دن گزارنا بھی ممکن نہ تھا ایسا کیوں ہوا؟ اس لئے کہ جسم کو ایک گھونٹ پانی کی بھی ضرورت نہ تھی۔اس کے بالکل مخالف شخص کو پیاس لگی ہوئی ہے اسے پیشاب کم آتا ہے۔جلن بھی موجود ہے ایسا اگر چار گلاس بھی پانی پی لے تو اسے کوئی نقصان نہ ہوگا اس لئے کہ اسے پانی ضرورت ہے اس کے پیشاب کی جلن ختم ہوجائے گی کوئی مضر اثر سامنے نہیں آئے گا۔

زندگی اور موت کا بنیادی فرق

حدیث پاک میں وارد ہے''اصل کل داء البردۃ''یعنی بیماری کا جڑ سردی ہوتی ہے (الطب النبوی ابی نعیم 1/245)زندگی کی خاص نشانی گرمی و حرارت ہے اور زندگی کا خاتمہ ٹھنڈک و برودت سے کیا جاتا ہے جو بھی غذا و دوا کھائی جائے اس سے حرارت و تندرستی اور نمو زندگی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔اعصابی و بلغی اشیاء کو ٹھنڈک پہنچانی والی تسلیم کیا جاتا ہے لیکن وہ بھی اپنے اثرات میں تنہا نہیں ہوتیں بلکہ تر سرد ہونگی یا تر گرم ہونگی۔عام آدمی بھی جا نتا ہے بے ہوش کو ہوش میں لانے کے لئے ہاتھ پاؤں کی تلیاں رگڑی جاتی ہیں مرتے ہوئے انسان کو بھی گرمی پہنچانے کی حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے

غذا میں اسراف کی سزا۔

انسان کا غذا میں اسراف زندگی میں سزا دئے بغیر نہیں رہتا کیونکہ اسراف سے خدا کی ناراضگی آتی ہے اور جن سے خدا ناراض ہو اس سے صحت جیسی نعمت سلب کرلیتا ہے۔غذا کی اہمیت سے کون انکار کرسکتا ہے لیکن بے وقتی غذا کی مضرت سے بھی آنکھ بند نہیں کی جاسکتی،زبان کا چٹخارہ انسان سے قیمت وصول کرتا ہے اور اس کی قیمت صحت کا اجاڑ ہے،یوں سمجھو آپ کسی دوست یا رشتہ دار کے ہاں جاتے لیکن گھر سے کھانا کھاکے چلے ہیں اب گنجائش نہیں لیکن دوست کے اصرار پر اس کے ساتھ دسترخوان پر بیٹھ جاتے ہیں اور دوستی کا حق ادا کرتے ہیں۔وہاں سے اٹھے اگلے دوست کے ہاں جا دھمکے وہاں بھی یہی عمل دوہرایا حالانکہ ہم نے اپنی ضرورت گھر سے ہی پوری کرکے چلے تھے آپ کے دوستوں نے آپ کو اسراف پر مجبور یا یا عادتاً آپ نے ایسا کی۔آپ کی تو مروت ہوئی لیکن اعضا کی چیخیں نکل گئیں اگر یہی عمل چند دن تواتر سے کیا گیا تو سارے اعضائے متعلقہ چیخ و پکار شروع کردیں گے معدہ کی چیخ و پکار دست۔قے۔درد معدہ کی صورت میں دیکھی اور سنی جاسکتی ہیں۔گردوں کی پکار کثرت بول۔دردگردہ و مثانہ،پتھری وغیرہ سے اظہار ہوتا ہے جسم کا کونسا عضو ہے جو اس آہ و بکا میں مصروف نہ ہو مریض ہے کہ وہ چٹخاروں سے کسی طرح منہ موڑنے کے لئے تیار نہیں۔

ایک مرتبہ حکیم محمد سعید مرحوم سے کسی نے پوچھا آپ کے کے پاس جو بے شمار مریض بیٹھے ہیں کس مرض میں مبتلاء ہیں ؟ حکیم صاحب نے جواب دیا

یہ تمام مریض اور ان سے پہلے جتنے مریض آئے وہ تمام اور ان کے بعد جتنے آئیں گے وہ تمام زیادہ کھانے کے مریض ہیں (عبقری)

مریض ہی کیا معالجین بھی اس طرف توجہ نہیں کرتے شاید معالجین غذا کی ضرورت کی اہمیت کا ادراک نہیں کرسکے۔ہمارے ہاں مریضوں کی عمومی عادت ہے کہ وہ دوا لینے کے بعدضرور پوچھتے ہیں پرہیز کیا ہیں؟ کھانے کے لئے کونسی غذا استعمال کروں؟ حکیم و معالج ہیں کہ انہوں نے ایک ہی جملہ رٹا ہوا ہے۔ تیل والی چیز،گڑ۔کھٹی تلی ہوئی اشیاء نہ کھاؤ باقی جو جی میں آئے کھالو۔جب کہ مریض کی اندرونی آوز یعنی غذا کی تجویز کو نظر انداز کرکے معالج بیمار پر ظلم کرتا ہے۔غذائی تجویز کی غلطی مریض کو آئے دن نت نئے عوارضات کا شکار کرنا شروع کردیتی ہے۔جب مریض کے لئے تجویز کردہ ادویات مطلوبہ نتائج سامنے لانے سے قاصر رہتی ہیں تو کہتے ہیں جناب ہمارے تجویز کردہ علاج میں کمی نہ تھی لگتا ہے آپ کے مقدر میں شفا نہیں ہے؟۔لیکن ایسا ہرگز نہیں ہے کبھی یہ بھی سوچا ہے کہ ایک دو ماشہ دوا ایک کلو غذا کے سامنے کیا وقعت رکھتی ہے؟

غذا کے بارے میں ابتدائی معلومات۔

ہمارا جسم ایک مشین کی طرح ہے یا کسی بھی انجن والی گاڑی موٹر کار سے تشبیہ دے سکتے ہیں اس انجن میں فیول(پٹرول ڈیزل وغیرہ) جل کر توانائی حاصل کرتا ہے اسی طرح انسانی جسم بھی خوراک و غذا سے توانائی حاصل کرکے اس مشنری کو چلایاجاتا ہے۔غذائیں انسانی جسم کے اندر توانائی پیدا

کرکے اسے فرحت بخشتی ہیں زندگی کا تسلسل برقرار رکھتی ہیں مثلاً چینی ، نشاشتہ ،خوردنی تیل ،چربی وغیرہ کو غذائی کہا جاتا ہے ان مشینوں اور انسانی جسم میں فرق یہ ہے کہ انسانی جسم میں قوت نمو پائی جاتی ہے اور زندگی کے مختلف مراحل طے کئے جاتے ہیں کبھی بچپن ہے تو کبھی جوانی اور ایک خاص وقت کے ساتھ بڑھاپا آجاتا ہے۔اس سارے عمل کے لئے متوازن اور اعلی قسم کی غذا و خوراک درکار ہوتی ہے۔ایسی غذائی جسم کی نشو ونما قدو کاٹھ بڑھانے کے لئے ضروری ہوا کرتی ہیں جیسے پروٹین جو دالوں اور پھلی قم کی اجناس میں پائے جاتے ہیں،گوشت مچھلی،دودھ انڈے وغیرہ۔کار کے انجن میں توانائی والے فیول کے علاوہ بھی کچھ چینائی اور آئل کام میں لائے جاتے ہیں جیساکہ موبل آئیل ، بریکر آئل وغیرہ جو انجن کے اندر جلنے کا کام تو نہیں کرتے لیکن پرزوں کو صحیح حالت میں برقرار رکھنے کے لئے ان کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔یہی حیثیت انسانی وجود میں وٹامنز،نمکیات۔معدنیات کو حاصل ہے۔یہ توانائی تو مہیا نہیں کرتے لیکن دوسری قسم کی خوراک سے توانائی حاصل کرنے کے عمل میں ضروری کردار کے حامل ہوتے ہیں بالفاظ دیگر انہیں آپ حفاظتی خوراکیں بھی کہہ سکتے ہیں۔قدرت کی فیاضی پر قربان جائے یہ مفید ذرات گھاس پات سبزیوں وغیرہ میں رکھ دئے ہیں ،ہمارے وجود میں نمکیات کیلشیم فولاد پوٹاشیم وغیرہ کا اہم کردار ہے ان کی معمولی سی کمی زیادتی انسانی صحت پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ہوا پانی بھی ہماری زندگی اور ہمارے وجود کے لئے بنیادی اہمیت کے حامل ہیں

آکسیجن اور پانی کے بغیر زندگی کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ہمارے وجود میں پانی کی مقدار کا اندازہ ساٹھ فیصد تک کیا گیا ہے۔

طاقت غذا میں ہے۔

ابن القیم لکھتے ہیں"وَقَدِ اتَّفَقَ الْأَطِبَّاءُ عَلَى أَنَّهُ مَتَى أَمْكَنَ التَّدَاوِي بِالْغِذَاءِ لَا يُعْدَلُ عَنْهُ إِلَى الدَّوَاءِ، وَمَتَى أَمْكَنَ بِالْبَسِيطِ لَا يُعْدَلُ عَنْهُ إِلَى الْمُرَكَّبِ.قَالُوا: وَكُلُّ دَاءٍ قُدِرَ عَلَى دَفْعِهِ بِالْأَغْذِيَةِ وَالْحِمْيَةِ لَمْ يُحَاوَلْ دَفْعُهُ بِالْأَدْوِيَةِ.

"یعنی اطبا کرام اس بات پر متفق ہیں جب تک غذا سے کام چلے دوا کی طرف دھیان نہیں دینا چاہئے۔مفرد چیز سے کام چلے تو مرکب کام میں نہ لائیں(الطب النبوی ابن القیم 1/9) لازمی نہیں کہ طاقت اور خون پیدا کرنا صرف مقویات اور اکسیر ادویات پر منحصر نہیں ہے بلکہ ٹھیک ہاضمہ ہی اس بات کا ضامن ہے کہ آپ صحت قابل رشک رہے۔رہی ادویات کی بات تو یہ ہمارے وجود میں صرف تحریک و تیزی پیدا کرسکتی ہیں خون اور چربی پیدا نہیں کرسکتی ۔یہ کام تو صرف اور صرف غذا کا ہے اگر آپ نے صحیح غذا کو اصولی طور پر مدنظر نہ رکھا تو اکسیر سے اکسیر ،مقوی سے مقوی ادویہ بھی اکثر بے سود ثابت ہونگی اگر ان کے کچھ مفید پہلو سامنے آئے بھی تو غلط غذا کی وجہ سے جلد نابود ہوجائیں گے،انسانی صحت کے لئے غذا کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ مریض کے لئے زیادہ سے زیادہ مقویات کو خوراک میں شامل کیا جاتا ہے جیسے حلوہ جات۔حریرہ جات۔مربہ جات

اورخمیرہ جات وغیرہ ان سے بھی زیادہ تیز ادویات کو شامل کرنے کی غرض سے ماء الحم دو آتشہ۔سہ آتشہ شامل کرتے ہیں معمولی سے معمولی طبیب کو دیکھو غذائی اہمیت کو مدنظر رکھتا ہے۔

غذائی اجناس میں سے چاولوں کی بے شمار اقسام تیار کرکے استعمال کی جاتی ہیں پلاؤ، زردہ متنجن وغیرہ،سوجی سے ڈبل روٹی۔حلوہ،سویاں، پراٹھے ،حریرہ سب کچھ طاقت کو مدنظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے ۔مریض و صحت مند کو ضرورت و طاقت کو مدنظر رکھتے ہوئے ذہین لوگوں نے یہ ترکیبیں وضع کی ہیں۔جو غذائی یا دوائیں غیر فطری انداز میں تیار کی جائیں (شراب، زہر، تیزابات وغیرہ میں)وہ اعضائے رئیسہ کونفع کے بجائے نقصان پہنچاتی ہیں ۔مریض میں نقاہت کمی خون وغیرہ امراض ان کی دین ہوتے ہیں۔

خوراک کے بارہ میں اقوال زرین

☆ثقیل غذا کھانے سے انسانیت میں انسانیت نہیں رہتی

☆تلوار سے اتنے آدمی نہیں مرے جتنے بسیار خوری سے مرتے ہیں

☆پیٹو اپنے دانتوں سے قبر کھودتا ہے

☆خوراکی طور پر پیٹ کے تین حصے کرو ایک غذا کے لئے دوسرا پانی کے لئے تیسرا سانس کے لئے کیونکہ امراض کا سرچشمہ اور منبع معدہ ہے (الحدیث)

☆جتنا ہضم کرسکو کھاؤ بھوک سے پہلے غذا کھانا مضر ہے

☆زیادہ کھانا کند ذہنی پیدا کرتا ہے

☆کھانا اتنا کھاؤ کہ بدن کی غذا بن سکے نہ کہ اتنا کہ بدن اس کی غذا بن

جائے

☆کم کھانے میں جسم کو راحت اور قوائے جسمانی کے لئے تقویت ہے

☆بھرے ہوئے پیٹ پر نصیحت اثر نہیں کرتی

☆کچھ باتیں عبادت میں شمار ہوتی ہیں ان میں کم کھانا،کم سونا،کم بولنا بھی ہے

☆جولوگ کھانا کم نہیں کرتے اور ساتھ میں دوا بھی استعمال کرتے ہیں وہ اپنے معالج کی قابلیت کو دانتوں سے چباتے ہیں

☆مرض کا باپ کوئی بھی ہو لیکن خراب و بے موقع غذا اس کی ماں ضرور ہے

☆پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

غذا کی تعریف

ہمارے جسم کی تعمیر،نشو ونما۔قوت و حرارت اور رطوبت کو بحال رکھنے کے لئے جو اشیاء بدل ماتحلل کے طور پر سرعمال کی جائیں وہ غذا کہلاتی ہیں۔

ضرورت غذا۔

انسانی زندگی کا دارومدار صحت وقوت کا انحصار اگر کسی چیز پر ہے تو وہ صرف اور صرف غذا ہے اغذا کی اہمیت سے کسی کو مجال انکار نہیں ہے اگر مناسب غذا میسر نہ ہو تو انسانی صحت دن بدن گرنا شروع ہوجاتی ہے آخر کار نسانی صحت بتاہ ہوکر انسان موت کے گھاٹ اتر جاتا ہے۔ اس راز سے ہر کوئی واقف ہے کہ صحت و طاقت کا سرچشمہ اچھی غذا ہے۔غذا کا کام بدل

ماتحلل کو پورا کرنا ہے گویا جو توانائی صرف ہوتی ہے وہ غذا کے صحیح ہضم سے پوری ہوتی ہے ہر انسان کے لئے غذائی پیمانہ ایک سا نہیں ہوسکتا ہر ایک کی اپنی ضروریات ہیں جنہیں وہ پوری کرتا ہے،کثرت سے محنت و مشقت کرنے والا ایک آرام دہ زندگی بسر کرنے والے سے زیادہ قوت خرچ کرتا ہے اس لئے اسے غذا بھی زیادہ درکار ہوتی ہے۔ اگر وہ جسمانی مشقت سے کام لیتا ہے تو اس کے عضلات کمزور ہونگے۔اسی طرح جو ذہنی کام کرتا ہے اس کے اعصاب کمزور ہونگے۔ایسے لوگ عمومی طور پر کھائی ہوئی غذا کو ٹھکانے لگانے میں کامیاب ہوجاتے ہیں اور ان کی صحت بھی قابل رشک رہتی ہے۔اس کے برعکس جو پرخوری کے عادی ہوتے ہیں لیکن محنت و شقت سے ان کی جان جاتی ہے۔اگر وہ اپنی کسل مندی سے منہ نہیں موڑتے ایسے لوگوں کو جلد یا بدیر خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

انکے غددوگردے کمزور ہوجاتے ہیں کیونکہ ان کی کھائی ہوئی غذا کو ٹھکانے لگانے میں مشقت کرنا پڑتی ہے۔بے تکی مشقت انسانی قویٰ میں اضمحلال پیدا کردیتی ہے جس کا نتیجہ بیماری کی صورت میں بھگتنا پڑتا ہے۔عمر کے ہر حصے میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے اگر مطلوبہ غذا میسر نہ آئے تو سمجھو صحت کو گرنے سے کوئی نہیں روک سکتا۔ایک مفید اقتباس حاضر خدمت ہے/

کھانے کے آداب پر طائرانہ نظر:

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ اور شاہ عبدالحق محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ اور دوسرے علماء حضرات نے مختلف آداب مختلف کتابوں میں نقل کیے ہیں یہ

ان سب کا خلاصہ پیش کیا جارہا ہے۔ انفرادی طور پر سب سے پہلی بات یہ ہے کہ کھانا کھانے میں ہماری نیت کیا ہونی چاہیے؟

عبادات واطاعت:

اِنَّمَا الْاَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ (بخاری)

ہم کھانا کھانے میں نیت عبادت اور اطاعت کی کریں۔ لذتوں کی نہ کریں، ٹیسٹ taste کی نہ کریں کہ جی tasty کھانا ہے۔ نیّت کو ہم دیکھیں کہ یہ کھانا عبادت کرنے کے لیے ہے کیونکہ انسان جب کھانا کھائے گا تو طاقت آئے گی تو ہی عبادت کرسکے گا۔ کچھ ایسے بھی ہیں ایک رات کھانا کھالیتے ہیں پھر 24,24 گھنٹے نہیں کھاتے اور اپنے آپ کو بھوکا رکھتے ہیں اس کو بھی اللہ نے نہیں پسندفرمایا۔ تو انسان کھانا کھائے اچھا کھائے اور شکر ادا کرے اور اس نیت کے ساتھ کھانا کھائے کہ میں نے عبادت کرنی ہے، اطاعت کرنی ہے۔ جسم میں جان ہوگی، صحت ہوگی تو میں عبادت صحیح کر پاؤں گا۔ تواب Over view میں جو پہلی بات آئی کھانا کھانے میں عبادت اور اطاعت کی نیت کرنا کہ جو مجھے طاقت ملے گی، میں نیکی پہ استعمال کروں گا۔

حلال اور پاک صاف

کھانا حلال بھی ہو، پاک بھی ہو اور صاف بھی۔ کیونکہ اللہ نے حلال کھانے کا حکم دیا، اور کھانا کھانے سے پہلے انسان ہاتھ دھوئے اور کھانا کھانے کے بعد بھی ہاتھ دھوئے۔ اور ہاتھ کہاں تک دھوئے؟ دونوں گٹوں تک دھوئے۔

جب کھانا شروع کرنے لگے تو ہاتھ دھونے کے بعد پونچھے نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد جب ہاتھ دھوئے تو پھر انسان پونچھ لے۔ اب کھانے کے لیے جب بیٹھنا ہے تو مسنون حالت پر بیٹھنے کی کوشش کرے۔ یعنی جس طرح التحیات میں بیٹھتے ہیں اس طرح بیٹھیں یا ایک پاؤں بچھالیں ایک کھڑا کرلیں دونوں میں سے کوئی بھی یا پھر اُکڑوں بیٹھ جائیں۔ یہ مسنون طریقہ ہے۔ البتہ چار زانوں جس طرح ہم آج کل بیٹھتے ہیں یہ خلاف سنت ہے گوکہ جائز ہے اس میں گناہ تونہیں ہو گا لیکن سنت کا ثواب نہیں ملے گا۔ اور ایک اور ادب بھی بتایا کہ جس طرح سے انسان کھانا کھاناشروع کرے کوشش کرے اسی پوزیشن پہ بیٹھا رہے زیادہ پہلو نہ بدلے، لیکن یہ اپنی اپنی حالت کے اوپر Depend کرتا ہے۔ اور بار بارنشست بھی نہ بدلے کہ ابھی یہاں بیٹھے اورتھوڑی دیر بعد جگہ بدل کے وہاں بیٹھ گئے۔

اسی طرح کھانا کھاتے ہوئے نہ ٹیک لگائے، نہ تکیہ لگائے، نہ کمر کرسی کی پشت کے ساتھ لگائے۔ ویسے تو کرسی پر بیٹھ کرکھانا سنت تونہیں ہے لیکن اگر کہیں مجبوری میں کھانا پڑبھی گیا تواب کرسی کی پشت کے ساتھ ٹیک نہ لگائے اور جب کھانا کھائے تو ذرا سا کھانے کی طرف جھک جائے، تواضع اور عاجزی اختیار کرےاور دسترخوان بچھا کے اور زمین پر بیٹھ کر کھانا کھائے، اور بالکل پیٹ بھر کر کھانانہ کھائے، اور جو کھانا وقت پرمیسر آجائے اُسی کو رغبت سے کھالے، اور صرف روٹی بھی اگر ہوتو صبر اورشکر کے ساتھ جو اللہ نے دیا ہے کھالے دال یا سالن کا انتظار نہ کرے۔ اور فرمایا کہ عمدہ اور

لذیذ غذاؤں کے اہتمام میں نہ پڑیں ہاں مہمان کے لیے کرنا ہو تو یہ ایک الگ بات ہے، اپنے لیے عادتاً ہر وقت عمدہ اور لذیذ کھانے کھانا یہ ناپسندیدہ بات ہے گو اللہ نے خوب دیا ہے لیکن ساری نعمتوں کو کھائے۔ کبھی پچھلے دن کا سالن بچا ہوا ہوتا ہے، کبھی کوئی چیز ہر وقت ہی اپنی پسند کے کھانے والی عادت کو اختیار نہ کرے۔ جو گھر میں بن جائے شکر کر کے کھائے۔

نماز سے قبل کھانے سے فارغ ہوجائیں تا کہ اچھے انداز سے نماز پڑھ سکیں ہم کیا کہتے ہیں کہ جلدی جلدی نماز پڑھ لو پھر تسلی سے کھانا کھائیں گے۔ نہیں، جلدی جلدی کھانا کھالو پھر تسلی سے عبادت کریں گے۔ کوشش کریں کہ کھانا اکیلے نہ کھائیں کسی کو شامل کرلیں۔ کھانے کی ابتدانمکین اشیاء سے اگر ہوجائے تو اچھی بات ہے ۔نوالہ چھوٹا بھی لے اور صحیح چبائے بڑے بڑے نوالے نہیں لینے چاہئیں۔ یہ بچوں کو بھی سمجھانے کی ضرورت ہے اور ماؤں کی ڈیوٹی ہوتی ہے کہ وہ چھوٹے بچوں کو شروع سے ہی سمجھائیں کہ چھوٹے نوالے لیں اور چبا چبا کے کھائیں۔ جب ماں کو سنت معلوم ہو گی اور اپنے بچے کو چھوٹی عمر سے بتائے گی اور اس کو چبا چبا کے کھانے کی عادت پڑ گئی تو سنت بھی پوری ہوگئی معدہ بھی ٹھیک رہے گا۔

کھانے کی برائی بیان نہ کرے۔ اب خاوند حضرات کو کھانا پسند نہ آئے تو صرف کھانے کی ہی برائی نہیں کرتے بلکہ بیوی کی بھی کردیتے ہیں اور بیوی کے میکے والوں کی بھی کردیتے ہیں۔ ساس سسر سب کو رگڑ دیتے ہیں یہ بہت بڑا گناہ ہے تو کھانے کی انسان برائی بیان نہ کرے۔ رغبت ہوتو

کھائے پسند ہو تو کھائے، نا پسند ہو رغبت نہ ہو تو عیب بیان نہ کرے خاموشی سے چھوڑ دے۔ سنت سمجھ کے چھوڑے کیونکہ نبی ﷺ کو کوئی چیز اگر پسند نہ ہوتی تو خاموش ہو جاتے، کبھی آپ نے کھانے میں عیب نہیں نکالا کبھی ایسا نہیں ہوا کہ کسی ہماری ماں (امہات المؤمنین) نے کھانا پکایا ہو اور نبی ﷺ نے ان کو برا کہا ہو یا ان کے ماں باپ کو برا بھلا کہا ہو یا اپنے سسرال والوں کو بیوی کے میکے والوں کو برا کہا ہو نبی ﷺ نے ایسا کبھی نہیں کیا۔

کھانا اپنے سامنے سے اور قریب سے کھائے۔ روٹی کے بارے میں فرمایا کہ روٹی اس طرح نہ کھائے کہ بیچ میں سے کھالے اور کنارہ چھوڑ دے صحیح انداز سے کھائے تیز گرم کھانا نہ کھائے۔ گرم کھانے میں پھونکیں بھی نہ مارے ٹھہر جائے انتظار کرے کہ کھانااس قابل ہو جائے کہ انسان کھا سکے۔ تیز گرم کھانے سے منع کیا گیا ہے۔ اورکھانا کھانے میں اگر پھل یا میوہ پہلے آجائے تو اس سے شروع کردے، کیونکہ قران مجید میں سورہ واقعہ کے اندر جو جنت کے کھانوں کی ترتیب ہے اس میں سب سے پہلے

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (الواقعہ:20)

پہلے پھل میوہ جات کا ذکر ہے:

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ (الواقعہ:21)

اس کے بعد لحم یعنی گوشت کا ذکر ہے۔

یہ بات بھی سمجھنے کی ہے کہ پھل یا میوہ یا کھجور اس قسم کی چیز کھائے تو کوشش

کرے کہ طاق عدد کی رعایت کرلے ایک تین پانچ اسکی رعایت کرلے۔اور کھانے میں مختلف چیزیں آ تی ہیں بعض چیزیں عمدہ ہوتی ہیں بعض چیزیں ذرا اس کی پسند سے مختلف ہوتی ہیں تو اس میں اجازت ہے کہ اپنی پسند کی عمدہ چیز پہلے کھالے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ اور کھجوراگر انسان کھا رہا ہے تو گٹھلیاں اسی جگہ نہ ڈالیں الگ برتن میں رکھیں۔ عام طور سے ہم نے دیکھا کہ بعض دفعہ عورتیں بھی کرلیتی ہیں کہ ایک ہی پلیٹ میں پھل لا کے رکھ دیا اور چھری ہاتھ میں پکڑ لی اسی میں ہی پھل کاٹ کے اور اسی میں ہی چھلکے رکھے جارہے ہوتے ہیں اور کھانے کے بعد گٹھلی وغیرہ بھی اسی میں ڈالی جا رہی ہے یہ ٹھیک نہیں۔ کچرے کے لیے الگ برتن ہو اور فروٹ کے لیے الگ برتن ہو۔تو دو یا تین برتن استعمال کرلیں اس میں نظافت بھی ہے سنت بھی ہے اور صحت بھی ہے۔تو ہر ہر سنت کے اندر صحت کا خیال رکھا گیاہے۔ اسی طرح جب کھجور کھائے تو سیدھے ہاتھ سے کھائے اور کھجور کی گٹھلی الٹے ہاتھ کی دو انگلیوں سبابہ اور وسطیٰ کے ساتھ پکڑ لے۔ (مسلم جلد2 صفحہ 180)یعنی شہادت کی انگلی اور اس کے ساتھ والی انگلی سے پکڑ کے باہر نکال دے یہ سنّت ہے۔

اسی طرح انسان کھانا کھاتا ہے تو کھانا کھانے کے دوران اب ہڈی آرہی ہے، گوشت تو اس نے کھالیا ہڈی کو چوس کے واپس اپنی ہی پلیٹ میں سائڈ پہ ڈال دیا مثلاً بریانی کھاتے جا رہے ہیں اور جو ہڈیاں ہیں وہ اپنی پلیٹ میں سائڈ پہ جمع کرتے چلے جا رہے ہیں یہ ٹھیک نہیں ہے، الگ پلیٹ میں

رکھیں۔ اور کھانا کھا تے وقت بالکل خاموش اور ساقط نہ رہے بلکہ حسب ضرورت چھوٹی موٹی گفتگو کرتا رہے۔ اور اگر مہمان آیا ہے تو میزبان کو چاہیے کہ مہمان کے ساتھ تھوڑی بہت گفتگو کرے کیونکہ جب وہ گفتگو کرے گا تو مہمان کی وحشت ختم ہوجائے گی، **Frankness** بڑھ جائے گی، بے تکلف ہوکر تسلّی سے زیادہ کھانا کھا سکے گا تو بالکل خاموش ہو کے نہ بیٹھے۔ روٹی کے اوپر سالن کا برتن نہ رکھے۔ روٹی کے اوپر سالن اگر رکھ لیتا ہے یا دال ڈال دیتا ہے تو وہ اور بات ہے برتن نہ رکھے۔ اور روٹیوں سے انگلیوں کا سالن صاف نہ کرے کہ کھانا کھا لیا اور انگلیوں کے اندر سالن لگا ہوا ہے تو اب اسے اب روٹی سے صاف کر رہاہے دستر خوان سے صاف کررہا ہے یہ ٹھیک نہیں ہے، انگلیوں کو چاٹ لے ۔

پانی پینے لگے تو دائیں ہاتھ سے پیے۔ اگر کھانا کھاتے ہوئے گلاس پکڑنا ہے تو اب کچھ لوگ کیا کرتے ہیں الٹے ہاتھ سے گلاس پکڑ لیتے ہیں اور سیدھے ہاتھ کی ٹیک دے دیتے ہیں، یہ ٹھیک نہیں ہے۔ اصل طریقہ یہ ہے کہ پہلے انگلیوں کو چاٹ لیں اور اس کے بعد سیدھے ہاتھ سے ہی گلاس پکڑے اور پھر پانی پیے ۔اُلٹے ہاتھ سے پکڑ لینا اور سیدھے ہاتھ سے ٹیک دے دینا یہ ہمارا عام رواج ہے اور یہ خلافِ سنت ہے اس سے بچنے کی ضرورت ہے۔ پانی جب بھی پیے ٹھہرٹھہر کے پیے ، چوس چوس کہ پیے، تین سانس میں پیے ، پانی پینے سے قبل ذرا سا دیکھ لے اس کے اندر کوئی تنکا وغیرہ تو نہیں۔ اور کھانے سے جب فارغ ہوجائے تو انگلیاں چاٹ لے۔

انگلیاں چاٹنے کی ترتیب بھی لکھی پہلے بیچ کی انگلی، پھر شہادت کی انگلی پھر انگوٹھا یہ سنت ہے۔تو تین انگلیوں سے کھانا کھانا زیادہ بہتر ہے، اگر چار سے کھائے پانچ سے کھائے تو ان کو بھی بعد میں چاٹ لے ، یعنی پہلے درمیان کی اسکے بعد شہادت کی تیسرے نمبر پہ انگوٹھا چوتھے نمبر پر پھران دو اُنگلیوں سے چاٹ لے اگر استعمال کی ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد خلال کرے، جب انسان کھانا کھاتا ہے تو کچھ چیزیں، ذرّے، اجزا منہ میں بچ جاتے ہیں، رہ جاتے ہیں۔ اگر انسان دانتوں کو زبان کی مدد سے صاف کرتا ہے اور اندر ہی اندر اس کے موتھ میں کوئی ٹکڑا آ جاتا ہے تو وہ کھا سکتا ہے اور اسکو کھا بھی لینا چاہیے، لیکن اگراس نے خلال سے نکالا انگلی سے نکالا اس کونہیں کھانا چاہیے، بلکہ باہر پھینک دے، لیکن کھانا کھانے کے بعد جو ریزے دستر خوان پر پڑے رہ جاتے ہیں ان کو اٹھا کر چن چن کے کھالے۔ اور جب خلال کرے تو خلال کرنے کے بعد کلی بھی کرے۔ اوردستر خوان کی ہڈیاں وغیرہ راستے یا ایسی جگہ نہ ڈالیں کہ کسی کو تکلیف ہو، کوشش اور ہمت کرکے ایسی جگہ ڈالیں جہاں جانور وغیرہ کھالیں۔ الحمدللہ!ہمارے گھروں میں یہ رواج ہے کہ دستر خوان جب لگتا ہے تو نیچے چادر بچھائی جاتی ہے اس چادر کے بورے اور دستر خوان کو کسی کیاری میں کسی ایسی ہی جگہ جھاڑ لیا جاتا ہے۔اور یہ جو چھوٹے چھوٹے ذرے ہوتے ہیں اور نظر بھی نہیں آتے وہ بھی چیونٹیاں اور اس قسم کی چیزیں کھالیتی ہیں۔ اور بعض گھروں میں یہ اہتمام ہوتا ہے کہ وہ ہڈیاں وغیرہ بھی ایک جگہ

ڈال دیتے ہیں تو کوئی بلی یا کوئی اور چیز آ کر کھالیتی ہے، توانسان اپنی طرف سے کوشش کرے جتنی وہ کر سکتا ہے۔

اوردستر خوان جب لگا ہوا ہو تو بہتراور سنت یہ ہے کہ دستر خوان پہلے اُٹھائے، انسان بعد میں اٹھے ۔دوپہر کو جب انسان کھانا کھائے تو قیلولہ کرلے فرمایا، کہ شیطان قیلولہ نہیں کرتادوپہر کو انسان کھانا کھائے تو قیلولہ کر لے۔جب رات کا کھانا کھائے تورات کا کھانا کھانے کے فوراً بعد لیٹنا بھی ٹھیک نہیں، چہل قدمی کرلے، تھوڑا سا چل لے۔ اور کھانے سے جب فارغ ہو جائے تو کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیے۔ اور پانی نہ کھڑے ہو کر پیے، نہ لیٹ کر پیے۔ اور دعاؤں کا اہتمام کرے۔

اللہ تعالی سے دعا ہے کہ اللہ تعالی اپنی رحمت سے ہمیں ان تمام سنتوں پر عمل کی توفیق عطا فرمائے اور حضور پاک ﷺ کی ایک ایک سنت کو شوق اور محبت سے عمل میں لانے کی توفیق عطا فرمائے اور ہمارے اس گلدستۂ سنت کو بھی اللہ پاک اپنی بارگاہ میں قبول فرمائیں اور محبت رسول ﷺ ہمیں عطا فرمادیں، تاکہ قیامت کے دن جو نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس نے میری سنت کو زندہ کیا اس نے مجھ سے محبت کی اور جس نے مجھ سے محبت کی وہ میرے ساتھ جنت میں ہوگا اللہ تعالیٰ یہ نعمت ہمیں عطا فرمائے اور جنت میں نبی کریم ﷺ کا ساتھ اور پڑوس نصیب فرمائے ہر چیز کی کوئی دلیل ہوتی ہے محبت رسول ﷺ کی دلیل اتباع رسول ﷺ ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس کی توفیق عطا فرمائے۔ گلدستہ سنت جلد نمبر 1 صفحہ نمبر: 77

مریض کے لئے کھانے کا بندوبست

نبیؐ نے فرمایا:مریض کو کھانے پینے پر مجبور نہ کرو کیونکہ اللہ انہیں کھلاتا پلاتا ہے(ترمذی ، الطب۔ابن ماجہ الطب۔مصباح الزجاجۃ 4/52)البتہ اگر مریض کی طبیعت کسی چیز کی طرف رغبت کرے تو اسے ضرور مہیا کیا جائے(الطب نبوی ابی نعیم 2/648،ابن ماجہ الجنائز۔مصباح الزجاجہ 2/20)

کھانا کے لئے فرصت کےلمحات۔

جوکام جلدبازی میں کیا جائے اس کے اثرات من پسند نہیں ہوتے کھانے کے لئے چاہئے کہ تمام تفکرات سے آزاد ہوکر بیٹھے کھانے کے آداب کوملحوظ رکھے،جب کھانے کا وقت ہوتو تمام مصروفیات دسترخوان سے دور چھوڑ آئے ،ایسا ہی طریقہ ہمیں تعلیم کیا گیا ہے

عبادات کے بغیر دین و ایمان ادھورا و بے جان ہوتا ہے لیکن ہادی برحق نے ہمیں کھانے سے متعلق ہدایات دیں ان میں ایک ہدایت یہ بھی ہے جب بھوک محسوس ہو کھانا اور نماز دونوں یکجا ہوجائیں تو پہلے کھانا تناول کرو اس کے بعد نماز کی طرف توجہ کرو

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: »إِذَا وُضِعَ عَشَاءُ أَحَدِكُمْ وَأُقِيمَتِ الصَّلاَةُ، فَابْدَءُوا بِالعَشَاءِ وَلاَ يَعْجَلْ حَتَّى يَفْرُغَ مِنْهُ۔صحيح البخاري (1/ 135)

آج کل کثرت امراض کا سبب جہاں ناخالص خوراکیں ہیں وہیں پر کھاتے وقت ذہنی تفکرات اور خیالات کی پراگندگی بھی ہے،اگر صحت چاہتے ہوتو

ذہنی انتشار اور کاروباری تفکرات کو دسترخوان سے دور رکھو۔

قَالَ الْحُكَمَاء: علاج الْجَسَد فِي ثَلَاثَة أَشْيَاء من غير علاج: رايحة طيبَة، وَحَدِيث حسن، وَخبر صَالح.العلاج بالأعشاب(ص: 57)

حکماء کہتے ہیں تین چیزیں بغیر علاج کے جسم کو تندرستی بخشنے والی ہیں،اچھی خوشبو، پرکشش بات۔اچھی خبر۔

مریض کو کھانے پر مجبور نہ کرنے کی حکمت۔

بھوک برداشت کرنے والے لوگ عمومی طور پر کم بیمار ہوتے ہیں،زیادہ کھانے والے اور پیٹو لوگ عمومی طور پر بیماریوں کا تر نوالہ ثابت ہوتے ہیں ،بھوک برداشت کرنے والے کو عمومی طورپ قوت مدافت کا زیادہ ذخیرہ رکھتے ہیں،بیماری عمومی طور پر ایک ہی قسم کی غذا کھانے یا یا پھر یکبارگی میں مختلف انواع و اقسام اور الگ الگ مزاج کے کھانوں کو پیٹ میں ٹھونس لینے سے پیدا ہوتی ہے،جسمانی قوتیں جب تک انہیں ٹھکانہ لگاتی رہیں انسانی سم ٹھیک رہتا ہے ج ایک ہی قسم کی غذاؤں سے ایک خلط جسم میں زیادہ مقدار میں جمع ہوجائے تو جسم اور اس کی قوتیں اسے ہضم کرنے میں دشواری محسوس کرتی ہیں،یوں بھوک بند ہوجاتی ہے کھانے کی طرف رغبت نہیں رہتی،معدہ مزید غذا کی خواہش بند کردیتا ہے،پہلے موجود مواد کو ٹھکانے لگانے میں مصروف ہوجاتا ہے،جب اس جمع شدہ فاضل مواد کوتحلیل کرلیتا ہے تو دوبارہ سے بھوک لگنا شروع ہوجاتی ہے،مریض کھانے پینے کی خواہش ظاہر کرنے لگتا ہے۔کبھی مریض ایسی اشیاء کھانے کے لئے طلب کرتا ہے جو علاج و

معالجہ میں نقصان کا سبب بن سکتی ہیں لیکن تجربات کی روشنی میں پورے شرح صدر کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ مریض کی خواہش اسے تندرستی کی طرف لیجانے کا سبب بنتی ہے۔

بیماری دراصل اس غذائی افراط سے پیدا ہونے والے مواد کی اصلاح کا نام ہے جو جسم کی برداشت سے باہر ہوجاتا ہے۔جب تک یہ فاضل مواد تحلیل نہیں ہوجاتا اس وقت تک بیماری جان نہیں چھوڑتی۔بیماری میں غذائی پرہیز اور دوا کا استعمال بنیادی طور پر ان قوتوں کو سہارا دینا ہوتا ہے جو جسم وصحت کی محافظ ہوتی ہیں لیکن کھانے پینے میں افراط وتفریط انہیں مضمحل و کمزور کردیتی ہے۔اسلامی عبادات میں سے نماز و روزہ ایسی عبادات ہیں جو رضائے خداوندی کے ساتھ ساتھ انسان کو بہتر صحت دینے میں معاونت کرتی ہیں۔اسلام میں ایام بیض کے روزے رکھنے والے لوگ غذائی افراط سے پیدا ہونے والی علامات کا کم ہی شکار ہوتے ہیں۔

خوامخواہ کی ٹانک ومقویات کے نقصانات

آج کل لوگ حصول طاقت کے لئے اناپ شناپ شربت، ٹانک مقویات ، سپیشل ٹانک جنرل ٹانک وغیرہ کو اندھا دھند اس لئے پیٹوں میں اتار رہے ہیں کہ انہیں طاقت وقوت مل جائے۔یہ حال ہارمونز کا ہے۔نت نئے ناموں اور خوشنما رنگ کی پیکنگوں سے مزین چیزیں موجود ہیں۔یہ چیزیں نہ صرف ہمارے ملک کے کروڑوں روپوں کو برباد کررہی ہیں بلکہ بہت سے خطرناک امراض کا سبب بن رہی ہیں۔ان کے بے جا استعمال سے تپ دق ،سل،

ذیابیطس،ہائی بلڈ پریشر۔فالج ،عصبی امراض اس قدر بڑھ گئے ہیں ہر سال ہزاروں افراد ان کی زد میں آکر زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

معدہ اور اس کے افعال حدیث کی روشنی میں۔

کتب احادیث میں موجود ہے۔کسی خالی برتن کو بھرنا اتنا برانہیں جتنا کہ آدمی کا خالی پیٹ بھرنا ہے انسان کے لئے چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی توانائی کو برقرار رکھیں اور اگر پیٹ بھرنا ہی ہے تو اس کے ایک تہائی کو کھانے اور ایک تہائی کو پانی اور ایک تہائی کو حفاظت نفس کے لئے رکھے
(ترمزی۔ ابن ماجہ۔ زادالمعاد1/36)

حدیث پاک میں معدہ کو ایک حوض سے تشبیہ دی گئی ہے کہ معدہ ایک ایسا چشمہ ہے جس سے مختلف نہریں نکلتی ہیں اور پورا وجود سیراب ہوتا ہے اگر اس میں صحت و تندرستی رہے تو پورے وجود کو تندرستی ملے گی اور اگر اس میں بیماری ہوئی تو پورے وجود کو بیماری ملے گی(المعجم الاوسط للطبرانی4/339 الطب النبوی للاصبہانی1/319)

اسی طرح ایک تمثیل ملتی ہے کہ کسی بادشاہ کے پاس کچھ حکماء جمع ہوئے انہوں نے تندرستی کے بارہ میں مشاورت کی اور سب سے دانا حکیم نے کہا تندرستی یہ ہے کہ بھوک لگنے پر کھاؤ اور بھوک باقی رہے تو اٹھ جاؤ(شعب الایمان لاَفصل فی طیب المطعم7/552)

تجربہ کار لوگ کہتے ہیں اگر صحت کو برقرار رکھنا ہے تو معدہ کا خیال کرو کیونکہ معدہ بیمارویوں کی آماج گاہ ہے (الاحادیث الاربعین النویہ 1/89) کھانا اللہ کی

نعمتوں سے لطف اندوز ہونا زندگی کا ایک اہم حصہ ہے بھوک اور پیٹ کا خالی ہونا آزمائش ہوتی ہے یہ فتنہ کا سبب بھی بن سکتا ہے اس لئے رسول اللہ ﷺ نے جن باتوں سے پناہ مانگی ان میں سے ایک بھوک بھی ہے " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ اے اللہ بھوک سے میں تیری پناہ چاہتا ہوں (سنن النسائی الاستعاذۃ من الجوع 263/8 موارد الظمان الی زوائد ابن حبان 605/1 مسند البزار 174/15 شرح السنۃ (احادیث فقط)(ص:338)

بھوک انسان کو کفر تک لے جاتی ہے ۔اسوہ رسول اللہؐ نے ہمیں ایسے درس دئے ہیں اگر ان پر عمل کرلیا جائے تو بہت سے امراض سے چھٹکارہ مل سکتا ہے بلکہ ان کے پیدا ہونے کا سبب ہی ختم کیا جاسکتا ہے۔کونسا ایسا مسلمان ہے جس کے سامنے رسول اللہ ﷺ کا یہ واقعہ نہ ہو کہ بھوک کی وجہ سے پیٹ پر دو دو پتھر باندھے گئے تھے (الشریعۃ للآجری 1562/4 مستخرج ابی عوانہ 350/4

معدہ کے امراض اورمسواک کی اہمیت

رسول اللہ ﷺ مسواک کی بہت تاکید فرمائی ہے نماز جوکہ اہم عبادت اور اسلام و مسلمان کی خاص نشانی ہے کے بارہ میں فرمایا اگر مسواک کے ساتھ نماز ادا کروگے تو ستائیس درجہ بڑھا ہوا اجر پاؤگے(دیکھئے مسواک اور وضو کے مسنون خواص و فوائد)مسواک منہ کو صاف رکھتی ہے اللہ کی رضا کا سبب ہے(عن عائشۃ۔سنن النسائی 10/1 ابن حبان 348/3 مسند اسحق بن راہویہ 385/2)مسواک کے بہت سے فضائل کتب میں موجود ہیں طبی نکتہ نگاہ سے امراض معدہ و دندان میں جومسواک کی اہمیت ہے اس کا مقابلہ کوئی دوسرا طریقہ نہیں کرسکتا ہے جو

لوگ اس پر کاربند ہیں اس کے فوائد و اہمیت سے واقف ہیں ۔حضرت قتادہ سے مروی ہے کہ دسیوں فوائد مروی ہیں ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ معدہ کو درست رکھتی ہے(سنن الدارمی باب السواک مطہرۃ للفم 538/1،تاریخ دریا لعبد الجبار 47/1)(مسواک اور وضو کے طبی فوائد نامی ایک کتاب راقم الحروف نے کئی سال ہوئے لکھی تھی اس موضوع پر اچھا مواد موجود ہے اہل ذوق رجوع کرسکتے ہیں)

پینے کے بارہ میں سنت

رسول اللہ ﷺ نے(پانی پیتے وقت)برتن میں پھونکارنے سے منع فرمایا ہے (شعب الایمان 135/8) علمائے کرام نے لکھا ہے معدہ سے آنے والی بو ایک کراہت آمیز ہوتی ہے جس سے دوسرا انسان اچھا محسوس نہیں کرتا اسلئے پانی پیتے وقت پیتے وقت سانسیں لینا بری بات ہے اس بات کی تصدیق اہل طب بھی کرتے ہیں۔شراح حدیث نے تو یہاں تک لکھا ہے اس بو کی وجہ سے کہیں پانی میں ایسے اثرات نہ آجائیں جو اسے بدل کر رکھ دیں (حاشیہ السندی علی سنن ابن ماجہ 336/2)

عمومی طور پر دیکھنے میں آیا ہے کہ عورتوں عمر کے ایک حصے میں جاکر پھول جاتی ہیں۔زیادہ تجسس و تحقیق سے بات سامنے آئی ہے کہ جو عورتیں یا مرد کھڑے ہوکر کھاتے پیتے ہیں وہ پیٹ پڑھنے کی بیماری کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔عورتیں باورچی خانے میں زیادہ تر منہ چلاتی رہتی ہیں وہیں پر کھڑے کھڑے پانی بھی پیتی ہیں پانی قعر معدہ میں چلاجاتا ہے جو موٹاپے کا سبب بنتا ہے۔جب کہ حدیث پاک میں پانی پینے کا اعلیٰ طریقہ موجود

ہے کہ پانی تین سانسوں میں بیٹھ کر پیئو (بخاری ،الاشربہ۔ابن ماجہ،الاشربہ)
ایک اور بات کہ کھانے کے ساتھ پانی پینا چاہئے کہ نہیں؟اس بارہ میں گزارش ہے جو لوگ گیس بدہضمی تبخیر وغیرہ کے مریض ہیں انہیں چاہئے کہ کھانے کے ساتھ ہرگز پانی نہ پیئیں۔ جو لوگ صفراوی مزاج کے حامل ہیں وہ پانی ضرور پیئیں اگر پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد میں پیئیں تو بہت ہی اچھا ہے اس سے معدہ اچھے انداز میں کام کرنے لگتا ہے ۔ جو لوگ موٹاپے کا شکار ہیں وہ کھانے کے ساتھ یا کھانے سے آگے پیچھے کسی بھی وقت پانی نہ پیئیں۔ان کا موٹاپا حیرت انگیز طور پر کم ہونا شروع ہو جا ئے گا،اگر ضرورت محسوس ہوتو پینے میں حرج نہیں لیکن بے ضرورت پانی نہ پیئیں۔

سرکہ معدہ کے لئے اعلیٰ ترین نعمت ہے۔

رسول اللہ ﷺ سرکہ بہترین سالن ہے(الحدیث۔موارد الظمان الی زوائد ابن حبان 1/243) جس کے پیٹ میں تبخیر ہوگئی ہو گیس بھبولے اڑتے ہوں ، بھوک مرگئی ہو، اعصابی امراض نے کہیں کا نہ چھوڑا ہو اسے چاہئے سرکہ کا کثرت سے استعمال کرے معدہ پھر سے کام کر نے لگے گا۔سرکہ کھانوں میں استعمال ہوتا ہے لوگ اسے شوق سے کھاتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے بھی سرکہ کو پسند فرمایا ہے ۔یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے بخار سے ہونے والے سر درد کو مفید ہے۔بلغی کھانے کے لئے خاص نعمت ہے۔بھوک پیدا کرتا ہے۔کھانے اگر ایک دو چمچ سرکہ کے شامل کرلئے جائیں اس سے طبی فوائد کا

حصول تو ہوگا ہی اگر نیت کرلی جائے کہ میں اسوہ حسنہ کی پیروی میں ایسا کررہا ہوں یقنی طور پر دوہرے اجر و فوائد سمیٹے گا یعنی ثواب کے ساتھ ساتھ صحت جیسی انمول چیز بھی پائے گا۔

پرخوری کے نقصانات

عربوں کا مسلمہ حکیم جس کی حکمت کو رسول اللہ ﷺ نے بھی تسلیم فرمایا تھا ، حارث بن کلدہ سے پوچھا گیا کہ دوا کیا ہے؟ فرمایا بھوک(کا پیدا ہونا) پھر پوچھا بیماری کیا ہے؟ جواب دیا کھانے کے اوپر کھانا داخل کرنا(الطب نبوی الذہبی 1/37)ابن سینا نے سختی سے ہدایت کی ہضم سے پہلے کھانا نہ کھاؤ۔ بھرے ہوئے پیٹ پر نصیحت اثر نہیں کرتی۔ پہلے لوگ کہتے تھےمعدہ ایک ایسا عضو ہے جو ہماری غذا کو پیتا پکاتا ہے۔ جب کہ آج کی تحقیق کے مطابق اس میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو غذا کو تحلیل کرتے ہیں۔یہ صحیح کام اسی انداز میں کرتا ہے جب اس کے اندر مناسب غذا مقدار میں غذا پہچائی جائے۔کیونکہ معمولی اور کم درجے کی غذا بھی بسا اوقات ہضم ہونے کے بجائے تعفن کا سبب بن جاتی ہے، معدہ میں جو چیز معفن ہوجائے وہ خون کے بجائے زہر بن جاتی ہے جس کا اظہار مختلف انداز میں ہوتا رہتا ہے ۔ اسی طرح اگر معدہ میں گنجائش سے زیادہ غذا ٹھونس دی گئی تو اس کا اندازہ کون کرسکتا ہے کہ کتنا نقصان کا سبب ہے کیا دیکھتے نہیں ایک ٹیوب میں زیادہ ہوا بھردو ایک حد تک برداشت کرگی، اگر خیال نہ کیا گیا تو دھماکے سے پھٹ جائے گی یا کمزور ہوجائے گی۔ایسے ہی پرخوری سے معدہ کی یہ

بھرائی معدہ کو کھل کر کام کرنے سے روکے گا اور غذا ہضم ہونے کے بجائے تعفن کا شکار ہوجائے گی اور طبیعت بگڑ جائے گی دست و قے شروع ہوجا ئیں گے اگر اپھار ہوگیا تو جان کے لالے بھی پڑ سکتے ہیں۔

اسراف کی سزا کے طور پر انہیں کوئی غذا ہضم نہیں ہوگی،اچھی سے اچھی غذا و خوراک بھی ان کے لئے وبال جان ثابت ہوگی ۔ علاج ومعالجاتی زندگی میں ہزاروں بار لوگوں کے منہ سے یہ بات سننے کو ملی ،خدا کا دیاہوا سب کچھ موجود ہے،لیکن کھایا پیا نہیں لگتا جو بھی کھانے ہیں گرانی کا سبب بنتا ہے۔ہوا سے پیٹ بھرجاتا ہے"کیونکہ جو لوگ فطری قوانین کی خلاف ورزی کرتے ہیں فطرت انہیں نعمتوں کی آسودگی سے محروم کردیتی ہے۔

جولوگ فطرت سے لڑنا چاہتے ہیں وہ ہمیشہ شکست کھاتے ہیں۔ وہ فطری قوانین کونہیں بلکہ خود اپنے آپ کو توڑتے ہیں۔کیا یہ سیدھی سی بات بھی نہیں سمجھ سکتے کہ صحت فطری قوانین کا نام ہے اور بیماری ان قوانین سے انحراف کا نام ہے ۔حدیث پاک میں آیا ہے۔مسلمان ایک آنت اور کافر سات آنتیں بھرتا ہے(حاشیہ السندی علی سنن ابن ماجہ 2/301نیل الاوطار3 56/7 عمدۃ القاری شرح صحیح البخاری8/220)عل

امہ قسطلانی نے شہوت و حرص کی 7اقسام تحریر کی ہیں وہ لکھتے ہیں قرطبی فرماتے ہیں"شہوات کی سات اقسام ہیں۔شہوت طعام ۔ شہوت طبع۔شہوت نفس۔شہوت آنکھ ۔شہوت منہ۔شہوت کان۔شہوت ناک ۔شہوت بھوک"(شرح القسطلانی ارشاد الساری باب المومن یاکل فی معی8/220)

عمر کے لحاظ سے غذائی تقسیم

بچپن۔

یہ زمانہ پیدائش سے لیکر تقریباً 25سال تک رہتا ہے اس میں انسان کی قوت نمو اعلی انداز میں کام کرتی ہے،اس عمر میں انسانی مزاج اعصابی غدی (تر گرم) ہوتاہے اسی مزاج کی غذائیں بہترین انتخاب ہوتی ہیں مثلاً دودھ حلوہ۔سویاں۔چھوٹا گوشت۔سبزیاں ۔میوہ جات۔پھل وغیرہ۔

جوانی۔

جوانوں کا مزاج غدی ہوتا ہے اس زمانہ میں انسان گرم تر یا گرم خشک غذائیں اور خوارکیں کام میں لانی چاہئیں مثلاً انڈہ۔خشک میوے۔گھی وغیرہ۔

بوڑھاپا۔

عمر رفتہ کے ساتھ ساتھ انسانی مزاج وتحریک بھی بدلتی رہتی ہیں۔جوانی کے بعد بوڑھاپے میں انسان کا مزاج خشک گرم ہوتا ہے اس زمانہ میں اسی قسم کی غذائیں یعنی سرد خشک۔یا خشک گرم اغذیہ و اشیاء کی زیادہ رورت ہوتی ہے،ان میں ان انڈے، گوشت ۔ میوہ جات کرلیے۔سیب قہوہ چنے وغیرہ۔

بھوک لگنے پر غذا کھانے کے فوائد۔

جس طرح بھوک لگنے پر کھانا پینا ضروری ہے اسی طرح بلا ضرورت وبھوک کے کھانا سے رکنا ضروری ہے کیونکہ بھوک تو جسم کے لئے غذا کی طلب کا نام ہے اگر طلب ہی نہ ہوگی تو غذا فائدہ کے بجائے نقصان دے گی،ایسی غذا خون کے بجائے خمیر بنے گی جس سے زندگی اجیرن بن جائے گی۔بھوک

پر کھانا کھایا جائے تو اس کے بہت سے مفید پہلو سامنے آتے ہیں

(1)شدید بھوک اگر تین دن بھی نہ لگے تو کوئی غذا مت کھاؤ عادتاً پھل یا قہوہ وغیرہ پر انحصار کرو

(2)شدید بھوک سے معدہ و انتڑیوں میں پڑا ہوا خمیر جل جاتا ہے جس سے ہرقسم کے امراض جسم و خون سے بھاگ جاتے ہیں

(3)شدید بھوک سے دوران کون تیز ہوکر پورے جسم میں گھومتا ہے جس سے ہر قسم کے نقصان دہ ذرات خارج از جسم ہوجاتے ہیں۔

(4)شدید بھوک میں کھائی ہوئی غذا ہضم ہوکر خون بن جاتی ہے۔اور بغیر بھوک کے کھائی ہوئی غذا خمیر بن کر وبال جان ہوجاتی ہے

(5)شدید بھوک پر کھانے سے مرض سے نجات کا آسان ذریعہ ہے۔

(6) مشاہدہ ہے اگر شدید بھوک پر کھانا تناول کیا جائے تو ہٹیلے قسم کے امراض بے جلد رخصت ہوجاتے ہیں

(7)طبیب و معالج پر لازم ہے کہ تشخیص کے بعد تجویز غذا کرے کہ مریض کو قسم کی غذا کی ضرورت ہے۔دیکھنا یہ ہے کہ مریض کے لئے کونسی غذا مفید رہے گی نمکین چرپری۔ترش و شیریں غذا میں سے کس قسم کی غذا کی ضرورت ہے ہر شخص اپنے مزاج کی خوراک کھانا پسند کرتا ہے۔تشخیص کے بعد معالج مریض کے لئے ایسی غذا تجویز کرے جس سے فائدہ بھی اور مریض کی تسکین بھی ہو۔

مقدار غذا کا اندازہ

غذائی مقدار کا اندازہ وہ ہے جس قدر ایک وقت میں غذا کھائی جاتی ہے۔ہر انسان کی اپنی الگ سے مقدار خوراک ہوتی ہے اگر ایک بالغ آدمی چار روٹیاں یا تین بھری پلیٹیں کھاتا ہے تو اس کی یہی خوراک ہے جب تک اسے ان سب کی طلب نہ ہو اس وقت تک اسے کھانے کی طرف ہاتھ نہیں بڑھانا چاہئے۔اس کھانے کے بعد اگلے کھانے تک اتنا وقفہ ہونا لازم ہے جس میں پہلی غذا آسانی سے ہضم کے تمام مراحل طے کر چکے اگر اس سے پہلے کھانا کھایا گیا تو سمجھو اپنی صحت کے ساتھ دغا کیا گیا انسان کسی بھی چیز پر سمجھوتہ کرلے مگر صحت پر کسی طرح کا سمجھوتہ نہ کرے۔

غذائی اصول

کوشش کی جائے کہ غذا سے دفیعہ امراض کیا جائے کیونکہ غذا کی کمی بیشی ہی سبب مرض ہوئی ہے اچھا خون اچھی غذا سے بنتا ہے ادویات تو صرف خون میں کیفیات پیدا کرکے خارج ہوجاتی ہیں۔۔

(2)خون پیدا کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ خون کے اندر کو خلط کم ہوئی ہے اسے پورا کردیا جائے جو عنصر کم ہو اس کی کمی کو پورا کرنے کا طریقہ اختیار کیا جائے اور یہی طریقہ علاج فطرت کے قریب ترین ہے۔

(3)خون پیدا کرنے کے لئے اغذیہ و ادویہ کے استعمال سے پہلے ضروری ہے کہ پیٹ کا خمیر ختم کرلیا جائے کیونکہ خمیر کی موجودگی میں دوا یا غذا کا اثر بہت معمولی ہوتا ہے جو بھی پیٹ میں ڈالا جائے اسے خمیر میں تبدیل کردیا

جاتا ہے۔اس سے دوا و غذا کا مفید پہلو ضائع ہوکر خون بننے کے بجائے خمیر میں اضافہ ہوتا ہے۔

(4)خمیر ختم کرنے کا آسان انداز بھوک پیدا کرنا ہے کیونکہ شدید بھوک ہی انسان کو غذا کی طلب اور اس کا احساس دلاتی ہے۔اس کی تین صورتیں ہوتی ہیں۔معدہ غذا ہضم کرنے کے لئے نہ صرف خالی ہو بلکہ آئیندہ ہضم کے لئے بھی تیار ہو،شدید بھوک میں جگر صفرا وحرارت پیدا کرنا شروع کردیتا ہے جس سے خون گرم ہوکرتمام جسم کو گرما دیتا ہے جس سے کھانے کی لذت کا احساس ہوتا ہے بس یہی خمیر ختم کرنے کی تعریف ہے۔

(5)شدید بھوک پیدا کرنے کے لئے مریض کو تاکید کریں یعنی جب کھانا کھائے تو اس وقت شدید بھوک کا ہونا ضروری ہے اگر ایسی کیفیت نہیں تو انتظار کریں جب یہ کیفیت محسوس ہونے لگے تو کھانا کھائیں یہ کھانا آپ کی صحت کا ضامن ہوگا۔اگر عادتاً وقت سے پہلے کھانے کو جی کرے تو قہوہ یا پھل وغیرہ پر گزارہ کریں۔

(6)تندرست انسان کی غذا کم از کم چھ گھنٹے میں ہضم ہوتی ہے اگر اس سے پہلے بھوک محسوس ہوتو چاہئے مکھن اور گھی کا استعمال کریا جائے۔لیکن جب غذا کھائیں تو پوری کھائیں کیونکہ تھوڑی غذا سے بھی خمیر بننے کا اندیشہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔

(7)شدید بھوک میں جسم ہلکا گرم ہوتاہے لذت و سرور کے جذبات پیدا ہوجاتے ہیں۔اگر پیٹ گیس و تبخیر ہوتو غذا نہیں لینی چاہئے ایسے میں شوربہ

یا پھلوں کا جوس کام میں لانا چاہئے خیال رہے غذا تازہ و خوشبودار ہونی چاہیےمتعفن بدبودار غذا انسان کے لئے نقصان دہ ہے

(8)ہرقسم کی منشیات جسم و خون میں خمیر پیدا کرتی ہیں جس سے ضعف ہاضمہ پیدا ہوکر جسم میں رفتہ رفتہ ایک قسم کا زہر پیداکردیتی ہیں جو صعب قسم کے امراض کا پیش خیمہ بنتی ہے۔

کیا غذا ثقیل یا زود ہضم ہوتی ہے؟۔

طبیب و معالجین مریضوں کے لئے غذاؤں کے بارے میں رائے دیتے دکھائی دیتے ہیں کہ جناب مریض کو زود ہضم غذا دی جائے۔ثقیل و بھاری غذا سے پرہیز کیا جائے ۔لیکن کیا مریض کے لئے زود ہضمی یا ثقیل غذا کا تصور نہیں ہے۔یاد رکھئے جو غذا مریض کے مزاج اور مرض کے مطابق ہوگی وہی اعلی غذا ہوگیمریضوں کو عموی طور پر ڈبل روٹی۔دلیا۔سوجی کا حلوہ وغیرہ بتائے جاتے ہیں جب کہ حقیقت میں یہ غدی امراض میں تو مفید ثابت ہونگے لیکن بلغی امراض بخار۔نزلہ زکام۔وغیرہ میں یہی نرم غذا وبال جان بن جائے گی۔مریض کے لئے احتیاط کے ساتھ ایسی غذا تجویز کی جائے جو اسے فائدہ دے وہ چاہئے اچار۔دہی بھلے۔کھٹی اشیاء۔تلی ہوئی چیزیں ہیں کیوں نہ ہوں۔۔

ایک اہم بات

ابن القیمؒ لکھتے ہیں: سچی بات تو یہ ہے کہ غذا بھی دوا ہی کی طرح کی چیز ہے اسی وجہ سے وہ قومیں اور برادریاں جو اپنی غذا میں مفردات کا استعمال

کرتی ہیں اور طرح طرح کی متنوع غذا سے پرہیز کرتی ہیں انہیں بیماری بھی بہت کم ہوتی ہے اور ان کا علاج بھی مفردات ہی سے اچھے انداز میں کیا جاسکتا ہے۔شہری لوگ جن میں مرکب ومتنوع غذاؤں کا چلن ہوتا ہے وہ علاج کے لئے بھی مرکبات کے متلاشی ہوتے ہیں کیونکہ ان کے امراض بھی اسی نوعیت کے ہوتے ہیں"زاد المعادفصل 3طریقہ علاج کے بیان میں1/9)

ہضم کتنے قسم ہے ہوتے ہیں؟

جسم انسانی مین غذا کو جزوے بدن ہونے کے لئے کتنے ہضوم سے گزرنا پڑتاہے؟ عمومی طور پر چارقسم کے ہضوم سے

(1)ہضم معدی وامعائی۔ان کا فضلہ براز ہے

(2)ہضم کبدی۔اس کا فضلہ پیشاب ہے

(3)ہضم عروقی۔اس کا فضلہ پسینہ ہے

(4)ہم عضوی اس کا فضلہ منہ ہے۔غذا پہلے پہل معدہ و امعا میں پکتی ہے اس کا لطیف حصہ عروق ماساریقا کے ذریعہ جگر و کبد میں چلا جاتا ہے بقیہ مواد فضلہ کی صورت میں پاخانہ کے راستے باہر نکل آتا ہے۔لطیف حصہ جگر میں پہنچ کر پھر پکتا ہے اس کا بہتر حصہ عروق میں چلا جاتا ہے اس کا بچا ہوا حصہ پیشاب کہلاتا ہے یہاں غذا میں کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں اس کے بعد اس کا لطیف حصہ اعضا میں چلا جاتا ہے اور فضلہ پسینہ کی صورت میں باہر نکل آتا ہےسب سے آ کر میں جو حصہ اعضا میں پہنچتا ہے وہ منی بنتا ہے یہی حصہ انسانی نسل کی بڑھتوری کا حصہ بنتا ہے ۔

انسانی جسم کوکس طرح کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟

تخلیق کائنات میں انسان کو اعلی و برتر مقام و مرتبہ حاصل ہے اس کی غذا بھی اعلی و افضل بنائی گئی ہے البتہ جو اشیاء اس کے جسمانی و اخلاقی حصے کو نقصان دینے والی ہوں انہیں منع کردیا گیا ہے۔انسان کی سب سے پہلی غذا دودھ ہے جوکہ حیوانی غذا ہے۔عمر کے ساتھ ساتھ انسان بڑا ہوکر دودھ کے ساتھ گوشت بھی کھانے لگتا ہے یہ بھی حیوانی غذا ہے کیونکہ دودھ و گوشت میں تمام لوازمات پائے جاتے ہیں جو اس کی صحت کو برقرار رکھنے میں کام آئیں۔لیکن دودھ و گوشت محدود پیمانے پر میسر آسکتے ہیں اس لئے بھوک مٹانے کی خاطر پھلوں اور میوہ جات کی طرف بھی ہاتھ بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے اندر ہضم کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے اور نمکیات کی کثرت انسان کی ضروریات کو پورا کرتی ہیں یہ چیزیں خون کے قوام کو اعتدال پر رکھنے میں ممدومعاون ثابت ہوتی ہیں۔اس کے بعد اناجوں، تیلوں، سبزیوں ، چاولوں وغیرہ کادرجہ ہے۔ ضرورت کے مطابق تنہا یا ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر استعمال کئے جاتے ہیںمختلف ترکیبات سے ان کے ذائقے اور غذا ضروریات کے مطابق ڈھالا جاتا ہے ۔

غذا کی پکائی کیسی ہونی چاہئے؟

غذا کو اس قدر پکانا چاہئے کہ توڑنے پر وہ ہاتھوں میں بکھر جائے یا آٹے کی مانند ہو جائے وٹامن جلنے کا جو تصور پایا جاتا ہے اس کا خیال مت کریں کہیں وٹامن کے چکر میں اپنے معدہ پر اس قدر بوجھ ڈال دیں کہ وہ بے

چارا چیخ و پکار کرنے لگے کیونکہ جو غذا لطافت اختیار نہیں کریگی وہ جزوے بدن کیسے بنے گی؟

مقویات کا استعمال

عصر حاضر میں ایک وباءمقویات کی صورت میں چل نکلی ہے جسے دیکھو مقویات کا دیوانہ ہے مقوی دوا ہے کیا؟مقوی دوا در اصل ایسی دوا ہے جو کسی کمزور عضو کو طاقت دیکر اس میں اعتدال پیدا کرے کمزور عضو اس سے خوراک لیکر اپنی کمزوری کو پورا کرے گا اور طاقتور بن جائے گالیکن اگر ایسی صورت نہ ہوئی تو یہی مقوی دوا وبال جان بن جائے گی مقوی ایسی چیز کو کہتے ہیں جوکسی ایک خاص عضومی تحریک پیدا کرے کمزور عضو اس سے اپنی غذا حاصل کرکے آہستہ آہستہ اعتدال پکڑے مثلاگی دودھ مانی ہوئی مقویات ہیں لیکن ایک آدمی گھی یا داوھ ہضم نہیں کرسکتا یا کم مقدار میں ہضم کرتا ہے اگر وہ انہیں زیادہ مقدار میں کھائے تو اس کا جو حشر ہوگا کسی سے پوشیدہ نہیں یہی حال سیب ،انار۔بادام، اخروٹ چلغوزے،مونگ پھلی وغیرہ ہے ۔

یاد رکھئے

ہر مقوی غذا بدن کو طاقت نہیں دیتی بلکہ ج مزاج کی غذا کھائی جائے گی اسی مفرد عضو کو طاقت دے گی مثلاً جو اغذیہ و ادویہ دماغ و اعصاب کو قوت دیں گی ان کا مزاج تر گرم سے ترسرد ہوگا ان سے دماغی قوتیں بیدار ہونگی یعنی ہر قسم کے احساسات کی میں دور ہوجائے گی جس میں عضو کا بے حس ہونا،کسی چیز کا ذائقہ محسوس نہ ہونا کسی بات کا ذہن میں نہ بیٹھ سکنا، بہت جلد

بھول جانانظر کا کمزور ہونا،اونچا سننا وغیرہ اسی طرح جو اغذیہ دل وعضلات کےفعل کو طاقت دیں ان کے لئے مقوی ہونگی ان کے استعمال سے ہر قسم کی حرکات درست ہونگی مثلاً چلنے میں دشواری۔تھکاوٹ کا ہوجانا۔لڑکھڑا کر چلنا کسی چیز کا آسانی سے نہ چبا سکنا باتیں کرتے ہوئے سانس چڑھ جانا لیٹ کر اٹھنے میں دشواری محسوس ہونا جیسے کسی نے پیٹا ہو،دل ڈوبنا وغیرہ۔بالکل یہی صورت غدی اغذیہ کی ہے ان کے استعمال سےفعل ہضم کا ہر نقص دور ہو جا تاہےجیسے بھوک نہ لگنا۔ہضم کا نہ ہونا۔قبض شدید، پیشاب کا بند ہونا کھانے کے بعد فوراً پاخانہ آجانا کھانے کے بعد پیٹ درد۔گڑ گڑاہٹ ہونا یا اپھار آجا نا وغیرہ یا غذا تجویز کرنے سے پہلے مزاج کی طرف توجہ دینی ضروری ہے تا کہ تجویز خوراک میں غلطی نہ ہوجولوگ غذا کے بارہ میں سمجھ بوجھ پیدا کرلیں گے انہیں صحت کی طرف سے بےفکری پیدا ہوجائے گی۔

روزانہ استعمال ہونے والی اغذیہ کے افعال و اثرات

انڈہ

طاقت کے لحاظ سے انڈہ ایک کثیر الاستعمال چیز ہے ،کچا پکا ہر طرح کھایا جا تا ہے۔افعال و اثرات میں غدی عضلاتی ہے ،خلط صفرا پیدا کرکے جمع کرتا ہے حرارت عزیزی پیدائش کرتا ہے، تمام سردامراض و علامات کے لئے بہترین چیز ہے ۔جریان،ضعف باہ،شوگر۔کثرت بول ،نمونیہ۔سرسام۔کھانسی دمہ جسمانی کمزوری۔فالج لقو ی وغیرہ میں بے حد مفید ہے باہ کے لئے بلا ہوا انڈہ مفید ہے اگر اس کے علاوہ میں مغزیات کا استعمال کیا جائے مغز بادام ملاکر کھایا جائے تو باہ کو حیرت انگیز فایدہ ہوتا ہے۔ انڈے کی زردی

عضلاتی غدی ہے اور سفیدی اعصابی عضلاتی ہے یہ ہڈیوں کی تعمیر میں خصوصیت سے نافع ہے ان کی تعمیر کرتی ہے۔

انڈے کی سفیدی پانی میں حل کرکے ایسے مریضوں کو پلاتے ہیں جن میں پانی کی کمی ہوگئی ہو ایسے بچوں کے اکسیر ہے جو دستوں کی وجہ سے نڈھال ہوچکے ہوں پانی کی کمی سے ان کی آنکھیں بیٹھ چکی ہوں ایک انڈے کی سفیدی ایک کپ پانی میں خوب چھینٹ لیں تھوڑا تھوڑا بیمار کو پلائیں اللہ شفاء دینے والا ہے۔

انڈہ میں چھینٹا ہوا پانی ،اسے البیومن واٹر بھی کہتے ہیں۔دو عدد انڈوں کی سفیدی لیکر آدھا کلو پانی میں ڈال کر خوب چھینٹ لیں حسب ذائقہ شکر یا نمک ملا کر پلائیں۔عضلاتی اعصابی ہے۔ فوائد یہ مرکب زیادہ تر بچوں کو کمزور ہوجائیں کوئی غذا ہضم نہ ہورہی ہو اور صحت ی طرف سے فکر مندی ہو یہ پلائیں یا چمچ سے دیں بچہ اسی وقت آنکھ کھول دے گا جوان یا بڑے آدمی کو یہی سفیدی نیم برشٹ کھلائیں جلد ہضم ہوجائے گی۔

انڈہ کے بارہ میں اہم نکتہ

انڈہ کو بہت زیادہ تپش پر پکایا جائے تو سخت ہوجاتا ہے اور اگر نرم آگ پر پکایا جائے تو اس کی سفیدی و زردی نرم رہتے ہیں۔اگر انڈہ نیم پختہ کھانا ہوتو پانچ چھ منٹ تک 85C درجہ حرارت تک کافی ہے۔انڈے کو ابابل کر فورا ٹھنڈے پانی میں ڈالدیں اس عمل سے دو فائدے ہونگے ایک چھلکا آسانی سے اتر جائے گا ۔ دوسری سیاہی مائل تیہ انڈے کی زردی پر نہیں

جمتی ۔یہ مرکب فیرس سلفائیڈ(ferrous sulphide)ہوتا ہے بہت زیادہ حرارت کی وجہ سے انڈے کی زردی میں سے لوہا اور انڈے کی سفیدی سے سلفر مل کر جو مرکب بنتا ہے، آئرن سلفائیڈ یا فیرس سلفائیڈ بناتے ہیں۔کچے انڈے میں ترشی کی کیفیت ہوتی ہے جو پکانے پر اساسی صورت اختیار کرلیتی ہے اور اساسی حالت میں فیرس سلفائیڈ بڑی آسانی سے بن جاتا ہے ،انڈہ ٹھنڈے پانی میں ڈالنے سے ہائیڈروجن سلفائیڈ گیس باہر کی طرف منتشر ہوجاتی ہے اور ٹھنڈا کرنے سے دباؤ کم ہوجاتا ہے،یہ گیس زردی کے لوہے کی حدود سے باہر ہوتی ہے اس سے مل کر یہ مرکب بننے کے کم امکانات رہ جاتے ہیں(غذا اور غذایت صفحہ155از متین فاطمہ)

انڈوں کا حلوہ

عضلاتی کمزوری کے لئے کچھ لوگوں کے ہاتھ پاؤں کمزور ہوتے ہیں ۔ ٹانگوں میں جان نہیں رہتی بچے پولیوں کا شکار ہوجاتے ہیں ۔یہ سب علامات اعصابی تحریک کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ علاج کے لئے غدی عضلاتی سے عضلاتی غدی غذا و دوا دیں۔منجملہ ان میں سے حلوہ بیضہ مرغ۔بھی مفید اثرات کا حامل ہے نسخہ یہ ہے ہوالشافی۔انڈے دیسی 16عدد۔دیسی گھی 1 کلو۔بیسن آدھ کلو۔تینوں کو برتن میں ڈال کر پندرہ منٹ تک آگ پر پکائیں۔جب گھی تیرنے لگے تو تیار ہے۔ عضلاتی غدی ہے ،50تا75 گرام تک ناشتہ میں دیں۔محرک عضلات مقوی غدد۔اعلی مولد حرارت عزیزی ہے گوشت پیدا کرتا ہے کمزور عضلات والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔پولیو کے مریضوں

کے لئے آب حیات ہے۔بڑی عمر والوں کے لئے مقوی باہ ہے۔شوگر والوں کے لئے اعلی چیز ہے ان کی خفیہ قوتوں کو بیدار کرتا ہے۔

آئس کریم

اعصابی عضلاتی ہے۔جسمانی حرارت کو کم کر کے صفرا و حدت جسمانی کو مٹاتی ہے مفرح قلب ہے زیادہ کھانے سے نزلہ زکام وغیرہ پیدا ہوسکتے ہیں بچوں کی من پسند چیز ہے عمومی طور پر جس پھل کا بھی فلیور ڈالا جائے اسی مزاج کی سمجھنا چاہئے ۔

گھر میں آئس کریم بنانے کا آسان طریقہ- بغیر آئس کریم مشین کے

اس کے دو قسم کے اجزاء ہونگے۔

1- بنیادی اجزاء

1-بالائی چاہے بازار سے اس کا پیک لے لیں بس کوالٹی پر نظر رکھیں کہ اچھی ہو تقریباً 250 ملی لٹر

2- گاڑھا دودھ (کنڈنسڈ ملک) اگر یہ بھی بازار سے اس کا ڈبہ لے لیں تو بہتر ہے۔تقریبا 250 ملی لٹر3- اگر تو کنڈنسڈ ملک میں پہلے سے چینی ہے تو اس کی ضرورت نہیں ورنہ حسب ذائقہ

بالائی کو بلینڈر میں ڈال کر تقریباً 3 سے 4 منٹ تک بلینڈ کریں تو یہ پھول جائے گی یعنی وہپ ہو جائے گی۔اس کے بعد اس میں کنڈنسڈ ملک (اور چینی صورتحال کے مطابق) ڈال کر پھر سے بلینڈر چلا لیں 2 یا 3 منٹ کے لئے۔

اس کے بعد مندرجہ ذیل پر غور کریں

2- آپ کی پسند کے مطابق اجزاء

اب آپ چاہیں تو ونیلا کی خوشبو، اورکوکو پاؤڈر یا کیلا یا سیب یا آم وغیرہ ڈال سکتے ہیں یا کچھ اور بھی اپنی پسند کے مطابق اسے بھی بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں 2 یا 3 منٹ کے لئے اور نکال کر اسے فریزر میں جمنے کے لئے رکھ دیں۔فریز ہو کر آئس کریم تیار ہے

آش جو

مشہور زود ہضم ہلکی غذا ہے جو کو پانی میں پکاتے ہیں جو گاڑھا پانی تیار ہوتا ہے آش جو کہلاتا ہے مزاج کے لحاظ سے سرد تر ہے خون و صفرا کی بڑھی ہوئی حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے،جگر و معدہ کی حرارت کو کم کر کے بخاروں میں نفع دیتا ہے کھانسی اور گرم دردوں میں نہایت مناسب غذا ہے،مریضان سل ،دق کے ل ءے اعلی غذا ہے اسہال سے ہونے والی پانی و غذا کی کمی کو رفع کرتا ہے۔ہلکی و سبک آسانی سے جزو بدن ہونے والی خوراک ہے۔

بالائی

دودھ کے اوپر جمنے والی پپڑی یا جھلّی (دودھ کی چکنائی جو سطح پر جم جاتی ہے) ملائی کہلاتی ہے۔اعصابی غدی ہے۔بے حد مسمن بدن گرمی خشکی سے پیدا شدہ امراض کے لئے مفید ہے عضلاتی ہر علامت کے لئے مفید ہے ۔روغنی اجزا وٹامن A پایا جاتا ہے۔جسم کے رگ و پٹھوں کو طاقت دیتی ہے۔خون میں صالح رطوبات میں اضافہ کرتا ہے۔

ارا روٹ

ایک تولہ ارا روٹ کو چھٹانک دودھ میں ابال کرلئی سی بنا لیں۔کمزور ناتواں مریضوں کو جنہیں دلیا۔روٹی وغیرہ ہضم نہ ہورہی ہو دینے سے فائدہ محسوس ہوتا ہے۔

السی کا قہوہ

5 تولہ السی کو ایک سیر گرم پانی میں10 ،15منٹ ڈھانپ کر رکھ دیں اس کے بعد چھان کر حسب ذائقہ میٹھا کرکے پی لیں۔سینہ کی جلن۔جلن دار کھانسی۔ پیشاب کی جلن پیچس وغیرہ میں بے ضرر و مقوی ہے۔کھانسی کا علاج (بلغمی کھانسی)السی کو پیس کر دوگنا شہد ملا کر کھائیں بلغمی کھانسی کے لئے مفید ہے۔سانس کی تکلیف اس وقت ہوتی ہے جب پھیپھڑے یا پھیپھڑوں کی جھلی متورم ہو جائے یا سانس کی نالی میں بلغم جما ہوا ہو یا پھر دل کی دھڑکن کی زیادتی کی وجہ سے سانس کی تکلیف ہوتی ہے

آب دہی

پیچس کے مریضوں جن کے پاخانہ میں آؤں آئے اور خون کی آمیزش ہو دینا بہت مفید ہے نہایت اعلی درجہ کا غذائی علاج ہے۔

باہر کسی جگہ رکھنے سے اگر دہی کھٹا ہو جائے تو اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں ، اس طرح دہی برتن میں نیچے کی طرف بیٹھ جائے گی اور پانی اوپر رہ جائے گا ، پانی کوآرام آرام سے نکال لیں اور پھر دہی میں تھوڑا سا دودھ ڈال کر دوبارہ سے فریزر میں 10 منٹ

کے لئے رکھ دیں ۔ اس طرح سے یہ کھٹا دہی 25 منٹ میں میٹھا ہو جائے گا

دہی کی تاریخ

دریافتوں اور ایجادات کی کہانیاں

دہی کو عربی میں "لبن" فارسی میں "ماست" اور انگریزی میں یوگرٹ کہتے ہیں صدیوں سے یہ انسانی خوراک کا حصہ رہا ہے۔ زمانہ قبل از تاریخ کا انسان بھی گائے' بکری' بھینس' اونٹ اور بھیڑ کے دودھ کو بطور غذا استعمال کیا کرتا تھا۔ ان کے مویشیوں کے دودھ کی مقدار کم ہوتی تھی اس لیے وہ اسے جانوروں کی کھالوں یا کھردرے مٹی کے برتنوں میں جمع کرلیتے تھے تاکہ بہ وقت ضرورت آسانی سے استعمال میں آجائے۔

شروع شروع میں اسے جانوروں سے حاصل کرنے کے بعد اسی طرح کچی حالت میں رکھنے کی کوشش کی گئی لیکن کچے دودھ کو محفوظ حالت میں رکھنا' وہ بھی اس طرح کہ اس کی غذائیت بھی برقرار رہے ناممکن سی بات ثابت ہوئی۔ اس مسئلے کا حل اتفاقی طور پر دریافت ہوگیا۔ کہا جاتا ہے کہ جنوب مغربی ایشیا کے وسیع علاقوں میں سفر کرنے والے "نوماڈ" قبیلے والے دودھ کی شکل میں اپنی رسد کو بھیڑ کی کھال سے بنے ہوئے تھیلے میں رکھا کرتے اور اسے اپنے جانوروں کی پیٹھ پر باندھ دیا کرتے تھے۔ ایام سفر میں وہ تھیلے مسلسل ہلتے رہتے اس پر سورج کی تپش بھی اپنا اثر دکھاتی رہتی۔ نتیجتاً ہ دودھ خمیر بن کر نیم ٹھوس شکل اختیار کرلیتا۔ وہ اس بات سے ناواقف تھے کہ بھیڑ کی کھال کے اندرونی حصے میں چھپے ہوئے بیکٹریا نے دودھ کو خمیر

کر کے دہی کی شکل دے دی ہے۔

ابتداء میں دودھ کی اس شکل کو بہت کم مقدار میں استعمال کیا جاتا تھا کیوں کہ نوماد قبیلے والے اسے زہریلا سمجھتے تھے پھر آہستہ آہستہ تجربے سے یہ بات سامنے آئی کہ دودھ کی یہ نئی شکل مضر صحت نہیں معجزاتی غذا ہے۔ جب اس کی افادیت سامنے آئی تو اسے بنانے کا طریقہ دریافت کیا گیا۔ دودھ کو جمانے کے لیے انہوں نے اس میں تھوڑا سا دہی ملالیا۔ اس تجربے نے کامیابی عطا کی اور پھر دھیرے دھیرے یہ بات بھی ثابت ہوگئی کہ کھٹا اور خمیر کیا ہوا دودھ تازہ دودھ سے بہت زیادہ فائدے مند ہے۔ یہ نہ صرف زیادہ عرصے تک اچھی حالت میں رہتا ہے بلکہ اس کا ذائقہ بھی مزیدار ہوجاتا ہے۔

بلغاریہ کے لوگوں کی طبعی عمر دیگر ممالک سے زیادہ ہے۔ سائنسدانوں نے مسلسل تجربوں اور تجزیہ کے بعد پتا چلایا کہ اس کی ایک وجہ دہی بھی ہے۔ وہاں کے لوگ دہی کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں۔

فرانس میں اسے "حیات جاوداں" کا نام دیا گیا ہے۔ 1700ء میں فرانس کا کنگ فرسٹ کسی بیماری میں ایسا مبتلا ہوا کہ کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا تھا۔ بادشاہ سوکھ کا کانٹا ہوگیا تھا۔ نقاہت اس قدر بڑھ گئی تھی کہ وہ بیٹھنے کی قوت بھی کھو چکا تھا۔ اس کے علاج کے لیے مشرق بعید کے ایک معالج کو بلایا گیا۔ اس نے بادشاہ کو صرف دہی کا استعمال کرایا اور کنگ فرسٹ صحت یاب ہوگیا۔

فرانس ہی کے ایک ماہر جراثیم پروفیسر میچسنٹکو لکھتے ہیں کہ دہی درازی عمر کی چابی ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بلکہ عمر بھی طویل پاتا ہے۔

Live longer look younger

نامی کتاب میں مصنف نے اسے معجزاتی غذا کہا ہے۔ 1908ء کے نوبل انعام یافتہ ایلی میٹ ٹنگوف وہ پہلا ماہر تھا جس نے برسوں کی تحقیق کے بعد اس کے خواص پر تحقیق کی اور بتایا کہ یہی وہ غذا ہے جو انسان کو طویل عمر گزارنے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

آنتوں کے نظام کے اندر ایک خاص تعداد میں بیکٹیریا پائے جاتے ہیں جنہیں فلورا کہا جاتا ہے۔ دہی فلورا کی پرورش میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ انٹی بایوٹک ادویات فلورا کو ختم کردیتی ہیں اسی لیے بعض ڈاکٹر صاحبان اینٹی بائیوٹک ادویات کے ساتھ دہی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ دہی بیکٹیریا کے انفیکشن کو بھی روکتا ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق دہی میں پروٹین، کیلشیم اور وٹامن بی اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ البتہ آئرن اور وٹامن سی اس میں بالکل نہیں ہوتا۔ گائے کے دودھ کے مقابلے میں بھینس کے دودھ سے بنا ہوا دہی زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ اس میں چکنائی پروٹین اور دوسرے غذائی اجزاء زیادہ پائے جاتے ہیں۔ دہی کے اوپر جو پانی ہوتا ہے اس میں وٹامن اورمنرلز وغیرہ اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتی ہیں کیوں کہ وہ دودھ کا ہی پانی ہوتا

ہے۔ جب دودھ جمتا ہے تو پانی اس کے اوپر آجاتا ہے جسے دہی میں ملالیا
جاتا ہے۔

دہی نہ صرف کھانوں کو لذت بخشتا ہے بلکہ غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔جسم
کی ضروریات کو بھی پورا کرتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے
کہ یہ نہ صرف بہ آسانی ہضم ہوجاتا ہے بلکہ آنتوں کے نظام پر بھی خوشگوار
اثر ڈالتا ہے۔ اسے صحت مند بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں
چکنائی اور حرارے انتہائی کم مقدار میں ہوتے ہیں۔ ایک کپ دہی کے اندر
صرف 120 حرارے (کلوریز) پائے جاتے ہیں۔ اتنی کم مقدار میں کلوریز
کے حامل دہی میں ایسے کئی اقسام کے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو انسانی صحت
کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ مثلاً پروٹین' مکھن نکلے دودھ سے بنے دہی
کے ایک کپ میں 8 گرام پروٹین ہوتی ہے۔ جب کہ خالص دودھ سے
بنے دہی کے ایک کپ میں 7 گرام۔ دہی کی اتنی ہی مقدار میں (مکھن
نکلے ہوئے دودھ سے بنائے گئے دہی میں) ایک ملی گرام آئرن' 294 ملی
گرام کیلشیم' 270 گرام فاسفورس' 50 ملی گرام پوٹاشیم اور 19 ملی گرام
سوڈیم پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن اے (A)170 انٹرنیشنل یونٹ
۔ وٹامن بی (B) ایک ملی گرام۔ تھیا مین 44 ملی گرام۔ وٹامن بی
(ریبوفلاوین) 2 ملی گرام اور وٹامن سی (ایسکوربک ایسڈ) بھی 2 ملی گرام
پایا جاتا ہے۔

ڈائٹنگ کرنے اور وزن کرنے والوں کے لیے دہی ایک آئیڈیل خوراک ہے

کیوں کہ اس کے اندر حراروں کی تعداد انتہائی کم ہوتی ہے جس کی مقدار
اوپر لکھی جاچکی ہے۔ مندرجہ بالا مقدار میں 13 گرام کاربوہائیڈریٹس پائے
جاتے ہیں۔ اسی طرح چکنائی کی مقدار بھی بہت کم ہوتی ہے۔ دہی کے ایک
کپ میں 4 گرام چکنائی پائی جاتی ہے۔ جب کہ خالص دودھ سے بنے
دہی میں یہ مقدار بڑھ کر 8 گرام ہوجاتی ہے۔

دہی میں ایک خاص قسم کے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا ایک خاص
درجہ حرارت پر رکھے جانے والے دودھ کے اندر بڑی تیزی سے پیدا ہوکر
بڑھتے چلے جاتے اور دودھ کو نصف ٹھوس حالت میں لادیتے ہیں جسے دہی
کہا جاتا ہے۔ یہ بیکٹیریا بہت بڑی مقدار میں وٹامن بی مہیا کرتے ہیں جو
آنتوں کے نظام کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

دودھ کے کھٹا ہوتے ہی لیکٹوز خمیر ہوجاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ ایک
شفاف مایہ کی شکل اختیار کرلیتا ہے جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں ۔ یہ نظام ہضم
کو قوت فراہم کرنے کے علاوہ غذا کو ہضم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ ساتھ
ہی ساتھ وزن کم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ دہی کے بیکٹیریا کی
زندگی کا انحصار لیکٹوز پر ہے۔ وہی اسے لیٹک ایسڈ میں تبدیل کرتی ہیں۔
لیکٹوز کی خاصیت ہے کہ وہ توانائی کی بڑی مقدار فراہم کرنے کے ساتھ
آنتوں کی صحت کا بھی ضامن اور درازی عمر کا سبب بنتا ہے

بشکریہ۔https://tajassus.pk/node/140

آلو چنے

(سرد خشک مائل بہ اعتدال۔مقوی قلب ہے اعصابی امراض میں نافع ہے دل کے لئے طاقت دیتا ہے سرد مزاج والے اس سے مستفید ہوسکتے ہیں۔

آملیٹ

(عضلاتی غدی خشک گرم)۔مولد خون مقوی باہ و بدن ہےحرارت عزیزی کو مشتعل کرتا ہے مقوی جگر ہےمشہور غذائی مرکب ہےکولسٹرول والوں کے لئے استعمال منع ہے۔

آملیٹ بنانے کی ترکیب/

اجزائے ترکیبی:

انڈا ایک عدد۔ایک چھوٹی ہری مرچ۔۔نمک ایک چٹکی۔۔سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ ۔۔ایک ہرا پیاز (عام پیاز بھی ٹھیک ہے)

اگر تھوڑا سا باریک کٹا ہوا ادرک بھی ہوجائے تو مزا دوبالا ہو جائے گا

تیاری:فرائنگ پین میں کوکنگ آئل گرم کرنے رکھیں اور اس میں پیاز کاٹ کر ڈال دیں۔ ایک کپ میں انڈا توڑ کر ڈالیں۔ اس میں حسب ذائقہ نمک اور مرچ شامل کریں اور اس کے اوپر دو چائے کے چمچ دودھ شامل کریں۔ اس کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں اور فرائنگ پین میں پیازوں کے اوپر ڈال دیں۔ اسی کے اوپر کٹی ہوئی ہری مرچ اور ادرک، اگر موجود ہو، ڈال دیں۔ دو تین مرتبہ آملیٹ کی سائیڈ پلٹیں اور دونوں اطراف سے ہلکا براؤن ہونے پر اتار لیں اور امی کے پکائے ہوئے پراٹھے کے ساتھ تناول فرمائیں

ایلچی

(ترسرد۔اعصابی عضلاتی)۔گرمی میں صفراوی امراض والوں کو نافع ہیں ،آلو بخارے کی طرح کے فوائد کا حامل ہےگرمی سے دل گھبرائے تو ایلچی بہترین ساتھی ہے۔ پیشاب کی جلن دور کرتا ہےاسکے بیجوں کو ہرنیوں پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے عارضی طور پر ان کی دکھن دور ہوجاتی ہے۔

ارہر کی دال

(ترگرم)نفخ دور کرتی ہے۔ بیماریوں کے بعد بطور مقوی استعمال کی جاتی ہے کھچڑی میں بھی ارہر کی دال کا ڈالی جاتی ہے۔

اچار لیموں

(عضلاتی اعصابی سرد تر درجہ اول)لیمو ں کا چار بہترین ہاضم ہےبھوک کھولتا ہےمتلی دور کرتا ہے ۔صفروی قے بند کرتا ہے ،

لیموں کا اچار ڈالنا بہت آسان ہے۔ کلو لیموں دھو کر کاٹ لیں ، انہیں آدھا آدھا نچوڑ لیں اور اسی رس میں لیموں ڈال دیں اس میں ¼ کلو نمک ڈال دیں ایک ہفتہ اسے دھوپ میں رکھیں اور کبھی کبھی ہلا دیا کریں ایک ہفتہ بعد تیار ہے۔ اگر اس میں سبز مرچ ڈالنا چاہیں تو انہیں درمیان میں لمبائی کے رخ ایک چیرا دے لیں۔

اچار مرچ سبز

(سرد خشک۔اعصابی عضلاتی)اس کے کھانے سے وٹامن A،C کی کمی پوری جاتی ہے غدد ذائقہ و دل کے افعال کو فعال کرتی ہےالسر والوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

گاجر کا اچار

(تر سرد اول اعصابی عضلاتی)ضعف بصارت کے لئے سونف کے کھاناضعف بصارت کے لئے مفید ہے پیلے یرقان کو نافع ہے،دل کوتسکین کا سبب ہے۔ پیشاب کی رکاوٹ دور کرتا ہے ۔معدہ وجگر مثانہ کے امراض کے لئے خصوصا نافع ہے۔

لسوڑہ کا اچار

(ترگرم درجہ اول اعصابی غدی)کاسر ریاح،ہاضم و مولد رطوبات،محلل اورام صفروی خون کی نالیاں صاف کرتا ہے۔اس میں وٹامن A,Cاور گندھک اورفوعلاد کے اجزا پائے جاتے ہیں ۔

بھرے لسوڑوں کا اچار کی ترکیب

بھرے ہوئے لسوڑوں کو اچار سبز لسوڑے .5 کلو ثابت کچے آم .2 کلو نمک .. آدھا پیکٹ دادڑ مرچ .... ایک پاؤ ہلدی .. تین کھانے کے چمچ کلونجی .3 کھانے کے چمچ میتھرے .. ایک پاؤ سونف .ایک پاؤ"آپ نمک مرچ حسب ذائقہ بھی ڈال سکتے سرسوں کا تیل ...... 3 کلو یا حسب ضرورت مرتبان .. اچار ڈالنے کے لیے ترکیب:- ایک بڑے پتیلے میں نمک اور ہلدی تھوڑی سی ڈال کر لسوڑے ابال لیں.."پانی ابلنا شروع ہو تو لسوڑے ڈالیں" 5 منٹ تقریبا ابالیں ایسے ابالنا ہے کہ اس کی اوپر سے ٹوپی اتر جائے اور ذرا دبانے پر گٹھلی بھی نکل آئے..لسوڑے ابل جائیں تو اسے پانی سے نکال کر خشک کر لیں اور ان کے اوپر سے ٹوپی اتار لیں اور

گٹھلیاں نکال لیں اب بلینڈر میں میتھرے اور سونف کو دادڑ کر دیں باریک نہیں پیسنا ورنہ میتھرے کڑوا ذائقہ دیں گے... اب کدوکش کی مدد سے آم کدوکش کریں اس میں نمک، مرچ، میتھرے و سونف کا مکسچر اور کلونجی شامل کریں... نمک چیک کر لیں اور مرچ بھی تا کہ اور شامل کیا جا سکے... اب اس مصالے کو لسوڑوں میں احتیاط سے بھر لیں... اب ایک کڑاہی میں تیل ڈالیں اور ایک روٹی کا ٹکڑا ڈالیے... اور جب روٹی گولڈن ہو جائے تو روٹی نکال لیں اور تیل ٹھنڈا کر لیں.. اب مرتبان میں لسوڑے ڈالیں، باقی بچا وا مصالہ اگر بچ جائے تو اور تیل شامل کر دیں... اچار کو روشنی سے بچائیں اور روزانہ لکڑی کے چمچ سے احتیاط سے ہلائیں... 4 دن بعد لسوڑے تیار ہوں گے ان شاء اللہ تیار کردیں۔

مولی کا اچار

ترسرد دوم(اعصابی عضلاتی)مولی کثیر الفوائد ہے پیشاب کھول کراتی ہے ،کاسر ریاح ہاضم لیکن خود نفخ پیداکرنے والی ہے۔گردہ مثانہ کی پتھریوں کو توڑ کر نکالنے والی ہے بواسیر کو نافع ہے۔یرقان اصفر کے لئے اس سے بڑھ پر شاید ہی کوئی چیز مؤثر ہو۔

- اجزاء۔۔1 سرخ مرچیں دو بڑے چمچ2 رائی 60 گرام (ایک چھٹانک کے قریب)3 سرکہ ایک بوتل4 نمک مرضی کے مطابق5 یہ تمام مصالحہ ڈالنے کے بعد مرتبان کو ہر روز دھوپ میں رکھ دیا کریں6 دو ہفتوں میں یہ مزیدار اچار تیار ہوجائے گا اور کبھی خراب نہیں ہوگا

- تیار کرنے کی ترکیب

1اس اچار کے لیے آپ کو پہلے پانی کو ناپنا ہوگا2 تقریباً پانچ کلو پانی کسی دیگچے میں ڈالیں3 پھر اتنی مولیاں چھیل کر گول قتلوں میں کاٹ کر اس پانی میں ڈالیں کہ پانی میں ڈوب جائیں4 پھر ان مولیوں کو اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے5 لیکن خیال رکھیے کہ لگنے نہ پائیں6 اب چولہے سے اتار کر پانی سمیت کسی بڑے صاف مرتبان میں ڈال دیں7 اس کے بعد ان مولیوں میں یہ مصالحہ ڈال دیں

ڈیلے کا اچار

(گرم خشک درجہ دوم،غدی عضلاتی)خونی بواسیر کے لئے مفید ہےشوگر کے مریضوں کے لئے نافع ہے ۔

آم کا اچارتیار کرنا۔

اچار بنانے کا طریقہ ۔ویسے مختلف علاقوں میں لوگوں کے اچار ڈالنے کا طریقہ مختلف ہے ۔مگر میں اپنا طریقہ بتاتا ہوں اس سے اچار 2 سال تک خراب نہیں ہو گا اور زائقہ بے مثال ۔ میں 4 کلو آم کے اچار کا بتاتا ہوں پھراس حساب سے آپ زیادہ ڈال لینا

کٹے ہوئے آم ۔4 کلو۔نمک 3/4 کلو۔سرخ مرچ 75 گرام۔ہلدی 150 گرام ۔کلونجی 100 گرام۔میتھے 100 گرام۔سونف 100 گرام،گرم مسالہ 25 گرام۔سرسوں کا تیل ۔ اتنا ہو کہ یہ اچار مکمل ڈوب جائے ۔ ڈیڑ لیٹر تقریبا ۔ آم کو کتلیوں میں کاٹ لیں بیج نکال لیں۔ سائے میں 2 گھنٹے

رکھ دیں ۔سب چیزیں کسی برتن میں ڈال کر تھوڑا سا تیل ڈال دیں ۔ پھر تھوڑی دیر سائے میں رہے ۔ پھر مرتبان میں ڈال دیں اوپر کپڑا باندھ دیں کمرے میں رکھیں جہاں پنکھاو چلتا رہے ۔ اچار کی بہت پیاری خشبو آنی شروع ہو جائے گی ۔ روز مرتبان کو ایک بار ہلائیں ۔یہ پانی چھوڑنا شروع کر دے گا ۔ اسی پانی میں 1 دن ہلاتے رہیں ۔ اس طرح ہلائیں کہ سارا اچار بھیگ جائے ۔ ۔ 3دن بعد اچار میں سرسوں کا تیل پکا کر جب ہلکا سا گرم ہو جس میں انگلی بگو کے جتنی دیر مرضی رکھ سکو ڈال دو ۔ایک بات یاد رکھناں اچار دیسی آم کا سب سے اچھا بنتا ہے ۔ اور آم میں جالی پڑ چکی ہوئی ہو ۔مطلب آم پیل لگانے کے کابل ہو آپ کا اچار تیار ۔

اچارمکس

چوں چوں کا مربہ ہے جو ذائقہ زیادہ محسوس ہو وہی اس کا مزاج ہوگا۔

سبزیوں کا اچار بنانے کی ترکیب

اجزا۔۔۔گاجر ایک کلو۔لیموں ایک کلو۔ہری مرچیں درمیانی سائز کی ایک کلو،سرسوں کا تیل ڈھائی سے تین لیٹر۔نمک ایک چوتھائی کپ۔سونف دو کپ ہلدی دو کھانے کے چمچے ۔کلونجی دو کپ ۔۔میتھرے دو کپ۔سرکہ ایک چھوٹی بوتل۔آدھا کپ لال مرچ پاؤڈر یا حسب ذائقہ

(کسی بھی مرحلے پر اسٹیل کا چمچہ ہرگز استعمال نہ کریں)

بنانے کی ترکیب

تمام سبزیاں دھو کر خشک کر لیں ۔ لیموں کو دو حصوں میں کاٹ لیں مرچوں کو چیرا لگائیں مگر وہ سرے سے جڑی رہیں ۔ گاجر کو چھیل کر دو انچ لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں ۔

نمک کو دو حصوں میں تقسیم کریں ۔ ایک بڑے پیالے میں لیموں اور ہری مرچیں ڈالیں ۔ ایک حصہ نمک ڈالیں اور پوری رات میرینیٹ ہونے کے لیے چھوڑ دیں ۔

اگلے روز سبزیوں سے نکلنے والے پانی کو احتیاط سے نکال دیں ۔ دھیان رہے کہ لیموؤں کا رس پانی کے ساتھ بہہ نہ جائے ۔

گاجریں ایک پیالے میں ڈالیں اور اس پر سرکہ ڈال کر ملائیں اوردو تین گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں ۔

تین گھنٹے کے بعد گاجروں کا پانی نکال دیں ایک برتن میں پانی ابالیں اور اس میں دو منٹ کے لیے گاجریں ڈال کر نکال لیں اور چھلنی میں رکھ دیں تا کہ پانی نکل جائے اور یہ ٹھنڈی ہو جائیں۔ گاجریں بالکل خشک ہوں پانی کا ایک قطرہ اچار میں گیا اور اچار بھی گیا ۔

سرسوں کا تیل گرم کریں ، اس میں سے تھوڑا سا تیل الگ کر کے اس میں بچا ہوا نمک اور تمام مسالے ڈال دیں تیل اتنا ہو کہ مسالا جڑ جائے ۔ باقی کا تیل بعد میں اوپر سے ڈالنے کے کام آئے گا۔

تیل والا مسالا مرچوں میں بھریں باقی بچ جانے والا مسالا ساری سبزیوں کے اوپر لگا دیں ۔اب مرتبان میں تمام سزیاں گاجر ، لیموں اور ہری مرچیں

ڈالیں دستانے چڑھے ہاتھوں سے خوب اچھی طرح ملائیں اور اس کے اوپر باقی بچاہواتیل ڈال دیں ۔ تیل سبزیوں سے ڈیڑھ دو انچ اوپر ہونا چاہیے یعنی سبزیوں کے اوپر تیل آ جائے بعض خواتین کم تیل ڈالتی ہیں کہ بعد میں اوپر آ جائے گا ۔ اس طرح اچار خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے ۔۔ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر ہوادار جگہ پر رکھیں ۔ دو ہفتوں تک دن میں ایک مرتبہ مرتبان کو اچھی طرح ہلا لیں تا کہ سب سبزیوں پر تیل اچھی طرح لگ جائے اب استعمال کریں اچار تیار ہے ۔ گیلا چمچ یا اسٹیل کا چمچہ بالکل استعمال نہ کریں ۔ ڈوئی(لکڑی کے چمچے)کا استعمال کرنا چاہیے یا اچار نکالنے کے لیے پلاسٹک کا چمچہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے ۔

نوٹ:

آپ اسی ترکیب سے اچار میں کیریاں ،(یا آم) شلجم ، مٹر اور پھول گوبھی بھی شامل کر سکتی ہیں ۔ مثلاکیریاں ایک کلو کر لیں لیموں اور مرچیں آدھا آدھا کلو اور باقی سبزیاں ایک کلو کر لیں ۔ کیریوں کو دھو کر خشک کر لیں اور کاٹ لیں انہیں لیموں اور ہری مرچوں کے ساتھ ٹریٹ کریں جبکہ شلجم ، مٹر اور پھول گوبھی کو گاجروں کے ساتھ بالکل اسی طریقے سے ٹریٹ کریں ۔ مسالے سبزیوں کی مقدار کے حساب سے کم اور زیادہ کریں ہم نے تین کلوسبزیوں کا حساب بتایا ہے ۔

بند

ترگرم زود ہضم کے اگر اس کی جگہ پر رس استعمال کئے جائیں تو اچھا ہے۔

بسکٹ

گرم تر۔شوگر کے مریضوں کو منع ہیں مہمان کے سامنے بطور تواضع رکھے جاتے ہیں۔

نمکین بسکٹ تیار کرنا

میدہ ایک کلو۔نمک ڈیڑھ تولہ۔گھی آدھا کلو۔دہی ایک پاؤ کھانڈ ایک چھٹانک۔بیکنگ پاؤڈر ایک تولہ۔کھانڈ و گھی حل کریں اور بیکنگ پاؤڈر اور نمک دہی میں ملاکر حل کریں اب میدہ گھی دہی ملاکر خوب گوندھیں بوقت ضرورت پانی یا دودھ کے چھینٹے مار سکتے ہیں۔گول بسکٹ کاٹ کر تیار کریں۔

خستہ بسکٹ

اجزاء۔میدہ ایک سیر۔بیکنگ پاؤڈر آدھا تولہ۔چینی 3 پاؤ امونیا آدھا تولہ۔گھی آدھا کلو دودھ حسب ضرورت۔کھانڈ کو گھی میں ملاکر اس قدر گھوٹیں کہ مثل کریم ہوجائے۔اس کے بعد اس میں میدہ کو ملائیں اور امونیا اور بیکنگ پاؤڈر کو دودھ میں حل کرکے گوندھ لیں۔ نرم آگ پر تیار کریں۔نہایت نرم بسکٹ تیا ر ہونگے جو بغیر دانت لگائے ٹوٹ جاتے ہیں بچے اور بوڑھے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

برفی

ترگرم۔دیر ہضم،نفخ پیدا کرتی ہے۔ضعف معدہ کے مریضوں کو نہیں کھانی چاہئے ہضم نہیں ہوتی پیٹ بوجھل ہوتا ہے۔مسمن بدن ہے۔

بگوگوشہ

سرد تر درجہ دوم۔دیر ہضم،مسمن بدن۔کیلشئیم کا خزانہ ہے۔

روٹی

مختلف اجناس کی روٹیوں کی تاثیر بھی مختلف ہوتی ہے عمومی طور پر گندم مکئی ، باجرہ، وغیرہ کی روٹیاں کھائی جاتی ہیں لیکن یہاں پر گندم کی روٹی کے افعال و اثرات بیان کئے جارہے ہیں اعصابی تحریک پیدا کرتی ہے جس سے جسم میں رطوبات بڑھ خون میں بلغمی اثرات میں نمایا ں اضافہ ہوجاتا ہے، نزلہ، زکام،شوگر،سلسل بول،دمہ بلغی۔کھانسی وغیرہ پیٹ میں خمیر، ریاح کی پیدائش، گڑگڑاہٹ، قے ،متلی وغیرہ پیدا ہوسکتی ہیں اگر کسی کو یہ علامات پہلے سے موجود ہوں انہیں گندم کی روٹی بند کردینی چاہئے۔ایسے لوگوں کو مکئی باجرہ چنے وغیرہ کی روٹیاں استعمال کرنی چاہئیں تاکہ یہ علامات دم دبا کر بھاگ جائیں

دلیا

مختلف انداز میں دیہاتی لوگ بنا کر کام میں لاتے ہیں اعصابی عضلاتی اثرات کا حامل ہے دماغ میں تحریک جگر میں تسکین قلب میں تسکین کی کیفت پیدا کرتا ہے۔غدی سوزش سے ہونے والی علامات میں بہت مفید ہے مثلاً پیچس۔مروڑ۔پیشاب کا جل کر آنا عورتوں میں عسر طمث۔چکر آنا بے چینی وغیرہ میں بہت مفید ہے۔عمومی طور پر لوگ اسے ہلکی غذا زود ہضم خیال کرکے ہر قسم کے مریضوں کے لئے تجویز کرتے ہیں حالانکہ اعصابی امراض کے شکار لوگوں کے لئے اس کا استعمال مضر ہے۔یاد رکھئے دلیا شدید

اعصابی تحریک پیدا کرتا ہے حرارت عزیزی کو بجھا کر رکھ دیتا، جس سے انسان بے حد کمزور ہوجاتا ہے۔

چاول

گندم کے بعد سب سے زیادہ استعمال ہونے والی خودرنی جنس ہے۔اعصابی عضلاتی ہے اسے مختلف طریقوں سے پکاکر کھایا جاتا ہے جس سے اثرات و افعال میں نمایاں فرق آجاتا ہے انہیں میٹھے پھیکے نمکین ابال کر کھایا جاتا ہے جن لوگوں کو قبض ریاح اپھار شوگر۔سلسل بول۔نزلہ زکام وغیرہ علامات ہوں انہیں چاولوں سے پرہیز کرنا چاہئے چاولوں سے بہت مفید مرکبات تیار کئے جاتے ہیں،اگر اعصابی مریض چاولوں کے لئے ضد کرے تو گرم مصالحہ جات ڈال کر ان کا مزاج بدلا جاسکتا ہے جیسے بڑا گوشت لونگ دارچینی لیموں املی وغیرہ ڈال کر پکائے جانے والے چاول اعصابی مریض کو دئے جاسکتے ہیں۔

کھیر

اعصابی عضلاتی ہے۔بے حد لذیز ومقوی ہے غدی تحریک میں بے حد مفید ہے اعصابی تحریک والوں کونقصان دہ ہے۔

مٹھائیاں

مٹھائیوں کے بارہ میں ذہن میں رہے کہ ان کا بنیادی ڈھانچہ جس چیز سے تیار ہوگا ان کا مزاج بھی وہی ہوگا مثلاً جو مٹھائیاں، بیسن سے تیار ہونگی ان کا مزاج بھی ایسا ہی ہوگا۔اس لئے دیکھو اگر کسی چیز کی بناوٹ ،میں بیسن ہے تو وہ عضلاتی ہے۔میدہ ہے تو اعصابی ہے۔

دودھ

بکری۔گائے۔بھینس وغیرہ کا اکثر استعمال کیا جاتا ہے مزاج میں تر گرم ہے اعصابی غدی اعصاب میں تحریک جگر میں تحلیل اور عضلات میں تسکین پیدا کرتا ہے عضلاتی و غدی تحریک سے پیدا شدہ سوزش کے لئے بے حد مفید غذا ہے، تپ دق۔سل،پیچش قبض، پیشاب نہ آنا خشکی جسم کے لئے مفید ہۓ دمہ نزلہ۔شوگر لو بلڈ پریشر سلسل بول کے لئے نقصان دہ ہے ۔

دیسی گھی

اعصابی غدی ہے۔عضلاتی و غدی علامات کے لئے بہترین چیز ہے۔البتہ جگر میں سدے پڑ جائیں اور صفرا کااخراج بند ہو ایسے میں گھی نقصان دیتا ہے یا جن لوگوں کے ہاتھ پاؤں پر ورم آئے انہیں گھی نقصان دیتا ہے۔اسی طرح بلغی دمہ کھانسی،شوگر کثرت بول میں دودھ زہر کا درجہ رکھتا ہے۔

ڈالڈا

اعصابی عضلاتی۔ کھاتے ہیں جسم سے حرارت کا خاتمہ شروع کردیتا ہے۔اس لئے اعصابی امراض و علامات کے شکار لوگ اسے نہ کھائیں ۔۔۔

چائے

عضلاتی غدی ہے۔جسم میں ترشی و تیزابیت کو بڑھاتی ہے۔بلڈ پریشر والوں کے نقصان دہ ہے۔اعصابی امراض والوں کے لئے مفید ہے۔۔

پکوڑے۔

غدی عضلاتی۔پکوڑے کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔نزلہ و زکام میں مفید ہیں۔

اجزاء۔۔بریڈ یا نان۔بیسن۔پیاز(باریک کٹا)۔سبز مرچیں/سبز دھنیا۔انار دانہ

ترکیب:اپنی مرضی سے حسبِ ضرورت بریڈ کے پیس لے لیں اور پھر ایک سلائس کے دو یا چار پیس کاٹ لیں۔اب چاہیں تو بیسن کا سادہ آمیزہ نمک مرچ مصالحے ڈال کر بنا لیں ورنہ دوسری صورت بیسن میں باریک کٹا پیاز، سبز مرچیں، نمک، سرخ مرچیں، تازہ سبز دھنیا اور انار دانہ حسبِ ضرورت ڈال کر آمیزہ تیار کرلیں۔آمیزہ تیار کرنے کے بعد اس میں کٹے ہوئے بریڈ سلائس کو ڈبو کر ڈیپ فرائی کرلیں۔مزیدار شاہی پکوڑے تیار ہیں چٹنی اور کیچپ کے ساتھ افطار پر پیش کیجئے اور خوب داد وصول کیجئے۔بریڈ موجود نا ہونے کی صورت میں نان کے پیس لے کر اس سے بھی شاہی پکوڑے بنائے جاسکتے ہیں۔

ڈبل روٹی۔۔بسکٹ۔کیک۔

میدے و سوجی سے بنتے ہیں اعصابی عضلاتی ہیں۔پیٹ میں خمیر بڑھاتے ہیں پیچس وغیرہ کے لئے مفید ہیں۔۔تبخیر معدہ۔بدہضمی وغیرہ میں مضر ہیں ان کا تسلسل سے استعمال انسان کو اعصابی مریض بنا دیتا ہے۔

عمدہ باقر خانی بنانا۔

اجزاء:میدہ 5 k g چربی عمدہ 3 پاؤ۔تیل سرسوں یا میٹھا تیل ڈیڑھ پاؤ۔ دودھ 1 پاؤ۔دہی ایک پاؤ:ترکیب ساخت:چربی اور تیل کو اکٹھا ہی گرم کریں

ٹھنڈا کر کے کام میں لائیں۔میدہ میں نمک ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گوندھ تے جائیں اور تیہ بہ تیہ لگاتے جائیں بیلن سے اچھی طرح بیلیں خیال رہے کہ خمیر زیادہ نرم نہ ہونا چاہئے۔بلکہ چربی اور تیل لگا کر بیلتے رہیں اور ساتھ میں دہی کے چھینٹے دیتے رہیں جب بلبلے پیدا ہونے لگیں تو دودھ کے چھینٹے دینا شروع کردیں اور بیلتے وقت تیہ بہ تیہ کرتے جائیں۔تیار ہونے پر ماوا ڈھک کر رکھ دیں برتن میں چربی ڈال کر گرم کریں جب ہاتھ لگانے کے قابل ہوجائے تو ہاتھ سے خمیر پر لگاتے رہیں اور خمیر کو گوندتے رہیں جتنی زیادہ تیہ لگائیں گے اتنا ہی مال بہتر تیار ہوگا۔اس کے بعد 2 تا 3 تولے کے پیڑے بنالیں اور روٹیا ں پکائیں روٹی پر دودھ کا چھینٹا دیں ۔ نرم ودھیمی آنچ پر پکائیں۔سرد موسم میں زیادہ اور گرم میں کم مایا تیار کریں تاکہ خمیر زیادہ نہ ہونے پائے۔اگر مایا (خمیر) زیادہ تیار ہوجائے تو اسے برف لگا کر رکھیں یا فریج میں ٹھنڈا کریں۔عمدہ باقر خانیاں تیار ہونگی گھریلو طور پر بنائیں یا کاروبار کریں(رفیق صفحہ 370)

سویاں

اعصابی غدی ہیں۔ بھون کر پکانی چاہئیں ورنہ سدے بناتی ہیں۔غدی نزلہ کے لئے فائدہ دیتی ہیں۔

گنا گنڈھیریاں

اعصابی عضلاتی۔بندش بول یرقان سوزش بول بھوک نہ لگنا میں اعلی چیز ہے

سالن۔۔ساگ سبزی،دال وغیرہ

ساگ کئی قسم کے ہوتے ہیں مثلاً چنے کا ساگ۔میتھی کا ساگ۔چولائی وغیرہ ان کی تاثیر بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔چنے اور میتھی عضلات کو تحریک دیتے ہیں پالک جگر کو تحریک میں لاتی ہے سب سے زیادہ ملین اثرات رکھتی ہے چولائی کا ساگ اعصابی اثرات کا حامل ہے مزاج وتحریک دیکھ کر سالن تجویز کریں۔جب تک کوئی بوٹی یا درخت پھل نہیں لے آتی اس وقت تک سب سے زیادہ اثرات اس کی کونپلوں میں ہوتے ہیں جب پھل آتے ہیں تو وہی اثرات پھلوں اور دالوں میں منتقل ہوجاتے ہیں کیا دیکھتے نہیں جب پھل آجاتا ہے تو درخت اپنے پتے جھاڑ دیتا ہے ۔

یاد رکھئے ساگ کو بغیر پانی کے پکانا زیادہ اثرات رکھتاہے۔جب کچے پھلوں کو استعمال میں لایا جاتا ہے تو اسے سبزی کہا جاتا ہے خشک پھلوں کے بیجوں کو دالیں کہا جاتا ہے دالوں کا مزاج بھی مختلف ہوتا ہے۔اللہ تعالیٰ نے موسم کے لحاظ سے مختلف ساگ سبزیاں پیدا کی ہیں مثلاً خشک گرم موسم میں جہاں کریلے ٹماٹر بینگن پائے جاتے ہیں وہیں پر کدو ٹینڈے اکثر ملتے ہیں لیکن ان سے کم ساون بھادوں جیسے گرم تر موسم میں جہاں پیٹھا کدو،تو ری ٹینڈے پائے جاتے ہیں وہاں کریلے بھی ہوتے ہیں لیکن کم مقدار میں۔

پھل

قدرت نے گوناگوں پھلوں سے انسان کو بہرہ مند کیا ہے اور ہرمزاج کے پھل پیدا کئے ہیں پھلوں کی خاص صفت یہ ہوتی ہے کہ ان کے رس بہت جلد ہضم ہوجاتے ہیں اور جزوے بدن بن کرطاقت دیتے ہیں جسم کو موٹا

تازہ بناتے ہیں۔دیگر اجناس خوردنی کی طرح ہر پھل ہرمزاج کے لئے مفید نہیں ہوا کرتا بلکہ مزاجوں کے لحاظ سے انتخاب ضروری ہےمثلاً انگور کشمش ، خربوزے،تربوز،شوگر کے مریض کو ذرا بھی طاقت و فائدہ نہیں دے سکتے۔ جب کہ جامن انار ترش،بیری کے بیر ترش آم نہ صرف شوگر کو نافع ہیں بلکہ مرض کوکنٹرول کرکے آہستہ آہستہ ختم کردیتے ہیں۔

میوہ جات

میوہ اور پھل میں کوئی خاص فرق نہیں ہے جب پھل خشک ہوجاتا ہے تو میوہ کہلاتا ہے جیسے انگور جب خشک ہوجائے گا تو کشمش کہلائے گا اسی طرح اخروٹ چلغوزے۔پستہ مونگ پھلی چوہارے کھجور وغیرہ یہ سب ایک دوسرے سے مختلف مزاج رکھتے ہیں۔

مربے

کچھ پھل خشک ہونے کے بعد قابل استعمال نہیں رہتے انہیں شہد یا کھانڈ میں محفوظ کرلیا جاتا ہےجیسے تمہ۔گاجر۔ہریڑ آملہ وغیرہ۔ان پھلوں کے جو مزاج و اثرات ہوتے ہیں وہی ان کے مربوں کے بھی ہوتے ہیں۔ایک کلیہ ذہن میں رکھئے آپ کسی چیز کے اثرات کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں جو وہی اثرات اس کے نمکیات اس کے مرجہ جات اس کے مرکبات کے بھی ہونگے۔

مختلف پھلوں کا مربہ تیار کرنا

مربہ جات بھی قدرے خام پھلوں سے بنائے جاتے ہیں ۔جس پھل کا مربہ بنانا ہو اسے پانی میں ہلکا سا ابالا دیں اس کے بعد مناسب مقدا میں شکر شامل کرکے بیس پچیس منٹ ابالیں جب قوام کی حالت درست ہوجائے تو کسی خشک برتن میں نکال کر محفوظ کرلیں نمی والے برتن میں ڈالنے سے پھپھوندی لگنے کا اندیشہ رہتا ہے ۔اگر خشک یا چھلکے وال پھلوں کا مربہ بنانا ہوتو ان میں پانی ڈال کر کچھ دیر ابال کر نرم کرلیں۔اورشکر ملاکر قوام درست کرلیں۔کچھ لوگ شیرہ پہلے تیار کرتے ہیں بعد میں پھل ڈالتے ہیں ۔آنچ دیتے وقت خیال رہے کہ آنچ ہلکی ہو تیز آنچ میں رنگت وغیرہ خراب نہیں ہوتی۔اگر بنانے میں کوتاہی ہوجائے تو بنی ہوئی چیز میں تکسیدی عمل شروع ہوجاتا ہے جو اس کے مزہ و ذائقہ کو خراب کردیتا ہے ۔ البتہ ترشی کسی بھی چیز کو خراب ہونے سے دیر تک محفوظ رکھتی ہے ۔ایک بات کا خیال رہے آنچ ایک جیسی ہونی چاہئے کبھی کم کبھی زیادہ سینک دینے سے کچھ جراثومے ہلاک ہونے سے بچ جاتے ہیں اگر سینک یکساں ہوتو جراثیم مقابلہ نہ کرتے ہوئے ہلاک ہوجاتے ہیں ۔

لیموں کی سکنجبین

لیموں کو پانی میں نچوڑ کر چینی ملاکر پیاس بجھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے عضلاتی اعصابی ہے۔دل ڈوبا۔شدید پیاس ہو سادہ پانی ہضم نہ ہورہا ہو میں آبحیات سے کم نہیں ہے۔دیہاتی لوگ بڑے شوق سے بنا کر پیتے ہیں۔

دودھ انڈہ

گرم دودھ میں انڈہ پھینٹ لیں حسب ذوق میٹھا کرکے پلائیں عضلاتی غدی ہے۔مقوی ہے جن مریضوں کو غذا ہضم نہ ہوتی ہو انہیں دیں ہضم ہوگا۔وجود میں حرارت عزیزی پیدا ہوکر صحت بحال ہوجائے گی۔

دودھ سوڈا

اعصابی غدی ہے۔گرمیوں میں لوگ اکثر بنایا کرتے ہیں جن لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا انہیں ہضم ہونے لگتا ہےبغیر کسی تکلیف کے جزوے بدن ہوجاتا ہے۔

ساگوانہ مقوی(تر گرم)

صابودانہ کی کھیر مریضوں کے لئے بنائی جاتی ہے بہت لذیز ہوتی ہے کمزور و ناتواں لوگوں کے لئے ایک نعمت ہےشدید مرضوں سے اٹھے ہوئے مریضوں غذائی طور پر دیں ان کی غذائی ضروریات پوری ہونگی بدن کو فربہ کرتا ہے خون کی حدت دور کرتا ہے ۔مادہ تولید میں اضافہ کرتا ہے۔صفروای و حادقسم کے امراض میں نافع ہے ۔بطور ناشتہ استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

لائم واٹر۔چونے کا پانی

ہوالشافی۔بجھا ہوا چونہ ایک چھٹانک 5 کلو سادہ پانی میں ڈالیں جب جوش ختم ہو تیسرے دن فلٹر کرلیں سبز رنگ کی بوتلوں میں بھر لیں حاصل شدہ پانی میں چونہ کی مقدار فی چھٹانک 4 چاول ہوگی۔کمزور بچوں کو نصف چھٹانک پانی تین وقت پلائیں۔ایسے لوگوں کے لئے مفید ہوتا ہے جنہیں دودھ ہضم نہیں ہوتاایسے بچے جنہیں غذا ہضم نہ ہوتی ہوچڑ چڑے ہوں،ہر وقت

روتے ہوں۔ یاانہیں ہرے پیلے دست لگے ہوں۔الٹیاں تنگ کررہی ہوں۔
انہیں دیں انشا للہ یہ علامات دور ہوکر بچہ تندرست ہوجائے گا۔ ہم نے یہ نسخہ
ایسے مریضوں کے لئے بھی تجویز کیا جن کے ناخن بیٹھ کے لئے تھے یا
درمیان سے پھٹ گئے تھے۔ہاتھ پاؤں کی جلن کے لئے اعلیٰ نسخہ ہے۔

بھنے چنے

سفید کی نسبت کالے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں بھوک مٹاتے ہیں آنتوں کی
قوت ماسکہ بڑھاتے ہیں دستوں میں مفید ہیں حرارت عزیزی کو مشتعل کر
تے ہیں جسم کی تعمیر کرتے ہیں عضلات کو سخت کرتے ہیں کمر درد، ٹانگیں درد
کرنا اس کے استعمال سے فائدہ کرتا ہے کھانے سے توانائی محسوس ہونے لگتی
ہے ۔شوگر کے لئے بہت مفید ہیں۔

عام ملنے والے اور انتہائی سستے بھنے ہوئے کالے چنے آپ کی جسمانی صحت
میں کیا انقلاب برپا کر سکتے ہیں ؟ یہ خبر پڑھ کر آپ انکا روزانہ استعمال اپنا
معمول بنا لیں گے موسم سرما میں روزانہ ایک مٹھی بھنے ہوئے کالے چنے معہ
چھلکوں کے کھانا بے حد مفید ہے۔ اس مشہور غلے میں جسمانی نشوونما کے
لیے درکار تمام اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم اور خشک تر ہے۔
چنے کے چھلکوں میں پیشاب لانے کی قدرتی صلاحیت پائی جاتی ہے۔
بھنے ہوئے چنوں کو چھلکوں سمیت کھانا نزلہ، زکام کے مستقل مریضوں کے
لیے بہترین ٹانک ہے۔ گرم خشک تاثیر کی وجہ سے بلغم اور سینے و معدہ کی
فاضل رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ اسی لیے حکیم بقراط نے چنے کو پھیپھڑوں

کے لیے نہایت مفید قرار دیا ہے۔ چنے کو 24 گھنٹے بھگونے کے بعد نہار منہ
اس کا پانی نتھار کر پی لیا جائے تو یہ جلدی امراض کے لیے مفید ہے۔ خارش
اور جلد کی رطوبت کی بیماریوں میں یہ نہایت فائدہ مند ہے۔ بھیگے ہوئے
چنے خوب اچھی طرح چبا کر استعمال کرنے سے وزن بڑھتا ہے' یہ خون کو
صاف کرتا اور سدھوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ جن جانوروں کی غذا میں چنا شامل
ہوتا ہے وہ اچھا دودھ اور بہتر گوشت فراہم کرتے ہیں۔ اس میں موجود
نائٹروجن اور ہائیڈروجن کاربن کی خفیف مقدار جانوروں میں چربی پیدا
کرکے جسم کی قوت اور حرارت کو مجتمع رکھتی ہے۔ یورپ اور دیگر مغربی و
ایشیائی ممالک میں اسے گوشت کا بہترین نعم البدل سمجھا جاتا ہے۔ کچا چنا
"اولہ" جسے بچے بڑے سبھی شوق سے کھاتے ہیں' وٹامن "ای" کی فراہمی
اعضائے رئیسہ کی پرداخت اورنسل انسانی کی زرخیزی وتوانائی میں معاون
ہے۔ یہ وٹامن تازہ دانہ دار گندم' بادام' پستہ' چنے' مٹر اور دیگر پھلوں کے سبز
چھلکوں میں پایا جاتا ہے۔ چنے میں موجود وٹامن "بی" دل کی کارکردگی
بڑھاتا ہے۔ دماغ' جگر' دانتوں اور ہڈیوں کے لیے مفید ہے اور اعصاب
گردہ و ہاضمہ کے عمل میں مددگار ہے۔ وٹامن "بی" تمام تازہ اناجوں کے
چھلکوں اور بیجوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ چنے کو چھلکوں سمیت استعمال
کرنے سے امراض گردہ اور پتھری بننے کے عمل سے نجات مل سکتی ہے۔
اگر آپ صبح جوگنگ کرتے ہیں تو رات کو تھوڑے سے چنے بھگو کر رکھ دیں
صبح انہیں اچھی طرح چبا کر کھا لیں پھر جوگنگ کے لیے جائیں تو یہ اسٹیمنا

کے لیے بہت بہترین ہے۔ اس سے اسٹیمنا بڑھتا ہے۔دس پندرہ چنوں سے شروع کیجئے اور ایک مٹھی تک لے جائیں۔ بعض تجربہ کار حکما تو یہاں تک کہتے ہیں کہ قوت اور غذائیت میں اس سے بڑھ کرکوئی غذا نہیں۔ قوت جسمانی باہ جسمانی طاقت کا نسخہ۔۔۔ ہو الشافی : چنے سیاہ ۱۵ دانے چھوارے ۳ عدد کوٹکڑے کرکے آدھ پیالہ پانی میں بھگو کر رکھ دیں صبح چھوہارے اور چنے خوب چبا کر کھائیں بعد مین آدھا کلو یا پاؤ بھر دودھ پی لیں ۔قوت باہ میں حیران کن اضافہ ہوگا ۔جسم پاورفل چہرہ سرخی میں اضافہ ہوگا ۔

جاپانی پھل

خشک گرم ہے میٹھا پکاہوا ملین نہایت لذیز آنتوں کو نرم کرتا ہے بھوک مٹاتا ہے غدد ناقلہ کو کھولتا ہے قوت دافعہ بڑھاتا ہے درمیانہ پکاہوا قبض کرتا ہے اور قوت ماسکہ بڑھاتا ہے جب کیمیکل لگایا جائے تو اس کی گرمی بڑھ جاتی ہے۔ 100g میں وٹامن a کے 630 یونٹ وٹامن B کے 4ml. وٹامن C 120ml حرارے 25، پروٹین 2.1 نشاشتہ 7ml.5 فاسفورس 25ml۔ پوٹاشیم 170ml فولاد 4.0 کیلشئیم 11ml راوئیو فلاوین 8ml. پائے جاتے ہیں ۔

فروٹر

(سرد تر) کنو ں سے ملتا جلتا پھل ہے۔وٹامن C کا خزانہ ہےاس سے مسوڑوں کی سوجن دور ہوجاتی ہے مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہےاس کا چھلکا پیس کر شہد کے ساتھ چہرے پر لگانے سے داغ دھبے دور ہوجاتے ہیں

رنگ نکھر جاتا ہے بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے خون کی حدت دور کرتا ہے ۔معمولی قبض دور کرتا ہے ۔گرمی میں روح کے تازگی کا سبب ہے۔

شہتوت

نصف اپریل میں آتا ہے(گرم تر درجہ دوم) چند یوم کا پھل ہے لیکن فوائد کا خزانہ ہے گلے کی خراش سوزش خشکی کے لئے خصوصیت سے مفید ہے ہلکا ملین ہے یہ خون کو غلیظ مواد سے پاک کرتا ہے جومواد پھوڑے پھنسیوں کا سبب بنتا ہے اسے خارج از جسم کرتا ہے طب میں اس کا زیادہ استعال گلے کے امراض میں ہوتا ہے لیکن امراض پیٹ میں اوراینٹھن میں کام دیتا ہے

فالسہ

سردتر۔عضلاتی اعصابی)مئی کے مہینے میں ملنا شورع ہوجاتا ہے اس میں ترکیبی انداز میں 11 فیصد پھلوں کی شکر۔سیٹرک ایسڈ اور وٹامن c کافی مقدار میں پائی جاتی ہے ۔فعلی طور پر جگر،معدہ،گردے اور مثانے کی گرمی دور کرتا ہےدل کی فرحت کا سامان ہے اس کا شربت بہت مشہور اوردل سپند ہوتا ہے

شکر قندی

(سردتر۔عضلاتی اعصابی) کافی ثقیل ہوتی ہے جلد بھوک نہیں لگنے دیتی۔مادہ تولید میں غلظت پیدا کرتی ہے لیموں نچوڑ کر کھانے سے مزہ دوبالا ہوجاتا ہےسرعت انزال کے مریض اس سے فائدہ اٹھائیں کم بلڈ پریشر والوں کے لئے نقصان دیتی ہے ۔خون میں سودا کا اضافہ کرکے گاڑھا کرتی ہے ۔جن

لوگوں کو بد نکلے وہ نہ کھائیں

شکر

دیسی شکر مشہور چیز ہے(گرم تر،غدی اعصابی، درجہ اول)گلے کی سختی دور کرتی ہے ہاضم ہے کھانے کے بعد کھانے سے ہاضمہ بڑھاتی ہےملین آنتوں کو نرم کرتی ہےمسمن ومقوی بدن ہے۔چینی سے پیدا کرتا کردہ بہت سے امراض سے نجات دلاتی ہےاگرممکن ہوسکےتو چینی کی جگہ اسے اپنا لینا چاہے

شلغم سفید

مشہور سبزی ہے(۔اعصابی غدی۔ترگرم درجہ اول)پھپھڑوں کی سوزش دور کرتا ہے۔دق کے ہر درجہ میں مفید ہےآنتوں کو نرم کرکے پاخانہ کھول کرلاتا ہے ۔رنگ نکھار تا ہےہلکی مرچ کے ساتھ پکانے سے تیزابیت دور کر تا ہے ۔

شریفہ

موسم گرما کے آخرملتا ہے (غدی اعصابی۔گرم تر درجہ دوم) آنتوں کوقوت دیتا ہےبھوک لگاتا ہے مقوی دماغ ہے،خون سے فالتو مواد کا اخراج کرتا ہے ۔ رنگ صاف کرتا ہے جن جوانوں کو کیلے مہاسے نکلیں ان کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔قاتل کرم شکم ہے ۔قبض دور کرتا ہے ۔

آلو بخارا

گرمیوں کا مشہور پھل ہے(سردتر درجہ دوم عضلاتی اعصابی) قاطع صفرا جوش خون کوکم کرنے والا پیاس کی شدت کو مٹانے والا آنتوں میں رکے ہوئے

مواد کو خارج کرنے والا اس میں فولاد پایا جاتا ہے اس لئے مولد خون ہے مصفی خون، روپ نکھارنے والا۔اس کا شربت بھی بنایا جاتا ہے۔

آم

(کچاتخمی آم خشک سرد۔)امچور بھی اسی سے بنایا جاتا ہے ۔تخمی آم ہاضم، جالی مشتہی ،مقوی دماغ و باہ قلمی آم بھی انہی صفات کا حامل ہوتا ہے لیکن اس میں طاقت قدرے کم ہوتی ہے۔

انارشیریں

(ترگرم درجہ اول اعصابی غدی)اس پھل کا قران کریم میں ذکر ہے کثیر الفوائد ہے صفراوی امراض کے لئے واقعی بہت بڑی نعمت ہے۔پیاس مٹا تا ہےمفرح۔ جلدی امراض کا شافی علاج ہے۔اس میں پروٹین کیلشئیم ،فاسفورس۔فولاد۔وٹامن C پائے جاتے ہیں

انارترش

(خشک سرد درجہ اول عضلاتی اعصابی)معدہ وامعاء کے غدد جاذبہ کو تیز کرتا ہےجوش خون کو دور کرکے پیاس بجھاتا ہےپیچس کے لئے استعمال کیا جاتا ہےانار دانہ بھی انہی خواص کا حامل ہوتا ہے اس کا استعمال چٹنیوں میں ہوتا ہے ۔

جیلی کے لئے پھلوں سے عرق نکالنا

پھلوں کی آدھ سیر پھانکوں میں ایک پیالی پانی ڈال کر چولہے پر چڑھادیں اور انہیں دھیمی آنچ پر پندرہ منٹ تک پکنے دیں جب پھانکیں خوب نرم

ہوجائیں تو چھان کر الگ کرلیں۔پھوک میں تھوڑا سا پانی اور ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد باریک کپڑے میں دباکر رس نکالیں اسے بھی پہلے رس میں شامل کردیں اس میں پیکٹن کی مقدار معلوم کریں س اور مناسب مقدار میں شکر ملادیں مرکب کو پکانا شروع کردیں جب قوام ٹھیک ہوجائے تو محفوظ کھلے ہوئے منہ کے برتن میں محفوظ کردیں کسی قدر جم جائے تو ڈھکنا لگاکر محفوظ کردیں تاکہ پھپھوندی سے محفوظ رہے۔چاشنی کے لئے زیادہ آگ نہ دیں نرم آگ پر پکائیں کیونکہ تیز آگ سے شکر قلموں کی صورت اختیار کرلیتی ہے ۔

اخروٹ

گرم تر(غدی اعصابی)نہایت مقوی دماغ ہے،ملین و محلل اورام ہے بصارت کی اودیہ کے ساتھ معاونت میں کھلایا جاتا ہے خالص کھانے سے گلے میں معمولی خراش پیدا کرتا ہے اس کے ساتھ چند دانے کشمش کے شامل کرلینے چاہئیں اس میں پروٹین۔وٹامن A اور 100gمیں660حرارے ہوتے ہیں نشاستہ و روغن کی کثیر تعداد پائی جاتی ہے۔ویسے تو تمام ڈرائی فروٹ ہی انسانی صحت کے لئے بہترین تصور کیے جاتے ہیں کیونکہ ان میں وٹامن ای،گڈ فیٹس اور اینٹی آکسیڈنٹس وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو انسانی صحت کے لئے بہترین تصور کیے جاتے ہیں ۔لیکن دماغی صحت کو بہترین بنانے کے لئے خاص طور پر اخروٹ کا استعمال بہترین ثابت ہوتا ہے۔ اخروٹ میں ’میلا ٹونین‘ نامی مادہ جو دماغ کو روشن رکھنے کے ساتھ اس

کے ذریعے پیغام رسانی کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ اخروٹ جسم میں میلاٹونین کی مقدار کو بڑھاتے ہیں جس کے نتیجے میں پرسکون نیند سے بھی مستفید ہوا جاسکتا ہے۔

بعض پھلوں کو اچار اور چٹنی کی صورت میں محفوظ کیا جاتا ہے۔جیسے آم کا اچار چٹنی بنانے کے لئے خاص طور پر استعمال کیاجاتا ہے عمومی طور پر نیم پختہ حالت میں پھلوں کو لیا جاتا ہے جیسے آم کو لیکر اس کا گودا الگ کرلیں یا کدو کش کرلیں گودا اگر سیر بھر ہوتو اس کے ہم وزن شکر اور تھوڑا سا نمک ۔ اڈھی چمچ گرم مسالہ ایک پاؤ بھر سرکہ ملادیں مسالہ کو کپڑے کی پٹلی میں باندھیں۔اس کے بعد دھیمی آگ پرپکائیں جب قوام گاڑھا ہوجائے تو برتن کو آگ سے اتار لیں اور گرم مسالہ کی پٹلی نکال کر پھینک دیں۔ مناسب انداز میں محفوظ کرلیں۔

اناس

عضلاتی اعصابی دودرجہ اول)پیاس دور کرتا ے دل کو فرحت دیتا ہے آنتوں کو نرم کرتا ہے زیادہ تر اس کا مربہ استعمال کیا جاتاہے ۔وٹامن A،C نشاستہ ،کیلشئیم فاسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

لوکاٹ

سرد وتر درجہ دوم۔قاطع صفرا ہے۔ پیاس دور کرتا ہے۔خون سے حدت دور کرتا ہے۔شوگر کے مریضوں کے لئے عمدہ پھل ہے۔ہاتھ پاؤں کی جلن میں

بہت مفید ہے معدہ و آنتوں کو قوت دیتا ہے ۔

امچور

سرد خشک درجہ دوم۔پیچس کے لئے دہی میں ملاکر کھانا مفید ہے کھانوں میں مزہ دوبالا کرنے اور گھٹائی پیدا کرنے کی غرض سے ڈالا جاتا ہے ۔

امرود

پختہ ترگرم،کچا سرد خشک درجہ اول۔کثیر الفوائد پھل ہےزیادہ بیجوں والا کھانا چاہئے پیٹ کے کیڑے ما کر خارج کرتا ہے۔قبض دور کرتا ہے آنتوں کی سستی دور کرتا ہے۔ خون میں بڑھے ہوئے کولسٹرول کو دور کرتا ہےاس کے کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے ہیضہ کا خطرہ ہےاس کے پتوں کا جوشاندہ مسڑھوں کے لئے نافع ہے۔

املی

سردتر درجہ دوم۔قاطع صفرا،ملین،مسکن حرارت ہاضم مفرح قلب متلی و قے کا خاتمہ کرنے والی ہے ۔اس کے بیجوں کا مغز بھنا کر دودھ کے ساتھ کھانا مغلظ منی ہے ۔

جیلی تیار کرنا:

جیلی پھلوں کے رسوں میں شکر ملاکر تیار کی جاتی ہے اس کی عمدگی کی شناخت یہ ہے کہاس کا قوام نہ تو بہت گاڑھا ہو اور نہ بہت تلا ہو ایسا ہوکہ اسے برتن سے آسانی کے ساتھ نکالا جاسکے اور اس میں پھل کی خوشبو آئے جس سے وہ تیار کی گئی ہے ۔جیلی تیار کرنے کے لئے ایسے پھلوں کا انتخاب کیا

جاتا ہے جن میں پیکٹن(Pectin)اور ترشہ کی وافر مقدار موجود ہواس رس میں شکر کی مناسب مقدار شامل کردی جاتی ہےے،پیکٹن کاربو ہائیڈریٹس سے ملتی جلتی چیز ہے جو بعض پھلوں اور بعض پودوں کی جڑوں میں پائی جاتی ہے جلی بنانے کے لئے وہ پھل موزوں ہیں جوکسی قدر خام ہوں ان کی ہلکی ترشی میں یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے کہ وہ پکانپر پیکٹن میں تبدیل ہوجاتی ہے۔پیکٹن کی مقدار مختلف پھلوں مختلف ہوتی ہے جیلی کی تیاری سے پہلے پیکٹن کا اندازہ کرنا ضروری ہے اسکے لئے رس کے ہم وزن90 تا 95 فیصد الکحل ملادیں اچھی طرح حل کرکے کچھ دیر کے لئے رکھ دیں اگر اس رس میں پیکٹن ہوگی تو رسوب کی صورت میں نیچے بیٹھ جائے گی اگر مقدار ٹھیک ہےتو جیلی(Jelly)تیار کی جاسکتی ہے ۔عام طور پر جیلی کے لئے وہ پھل کام میں لائے جاتے ہیں جن میں پیکٹن اور ترشہ دونوں موجود ہوں اس لحاظ سے ترش سیب ،کچے امرود،کھٹے انگور جیلی بنانے کے لئے موزوں رہتے ہیں میٹھے سیب،کچی ناشپاتی کچے کیلے میں پیک ٹن تو موجود ہوتی ہے لیکن ترشہ مناسب مقدار میں موجودنہیں ہوتا اس لئے ان پھلوں سے جیلی بناتے وقت ترشہ کی کمی عرق لیموں،سرٹک ترشہ(Citric acid)یا ٹاٹرک ترشہ ملاکر کمی پوری کی جاتی ہے ۔پھلوں کے رس میں موجود پیکٹن ناحل پزیر مادے کی صورت میں تہہ نشین ہوکر ایک جال (Net work)سابنا لیتی ہے شکر کا محلول اس جال کے نادر جذب ہونے لگتا ہے اور جیلی کی صورت اختیار کرلیتا ہے ۔پیکٹن کا جال کمزور ہوتو اس میں شکر کا محلول جیلی

کی صورت اختیارکرنے کے بجائے بہہ نکلتاہے اورقوام پتلا رہ جا تا ہے ۔ پیک ٹن کے جال کوترشہ بھی مضبوط بناتا ہے اگر اس رس می ترشہ کی مقدار کم ہوتو اس صورت میں شکر کا محلول جال سے بہہ نکلتا ہے ۔عمدہ جیلی کے لئے ترشہ اور پیکٹن کی ٹھیک مقدار بہتر نتائج دیتی ہےاگر رس میں پیکٹن کی مقدار زیادہ ہوئی تو جیلی کا قوام سخت ہوگا اور مقدار کم ہوئی تو قوام نرم رہ جاتا ہے۔ترشہ کی مقدار کی بنیاد پر ہی شکر کی مقدار کم یا زیادہ رکھی جاتی ہے

بینگن

گرم خشک درجہ دوم۔صفرا بڑھا کر امراض گرما کو فائدہ دیتا ہے ۔ریشہ دار ملین ہے ۔صفراوی مریض نہ کھائیں ۔

گرما

ترگرم درجہ اول۔بڑا مفید پھل ہے جگر کی گرمی دور کرتا ہے سوزش اتار کر پیشاب کھول کر لاتا ہے ،خفقان قلب(دل دھڑکنے) میں مفید ہے۔گھبراہٹ دور کرتا پیاس بجھاتا ہے گردوں کی پتھری کے لئے فائدہ دیتا ہے بالخصوص جب پیشاب میں پیپ آرہی ہو۔قبض کو دور کرتا ہے۔

گڑ

گرم تر درجہ دوم۔بہترین ہاضم ہے۔مسمن بدن رافع بقض ہے۔دافع تعفن بلغم کو پتلا کرکے خارج کرتا ہے ۔کئی زہروں کا تریاق ہے ۔ولایتی چینی سے بہتر ہے۔

گائے کا گوشت

خشک گرم درجہ دوم۔عضلاتی غدی حرارت پیدا کرتا ہے۔قوت عزیزی کو مشتعل کرتا ہے۔شہوت بڑھاتا ہے بلغی امراض کو مفید ہے

بھینس کا گوشت

خشک گرم درجہ دوم۔عضلاتی غدی)ریاح پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتا ہے ،حرارت پیدا کرتا ہے۔قوت عزیزی کومشتعل کرتا ہے۔شہوت بڑھاتا ہے بلغی امراض کو مفید ہے۔زیادہ کھانا یورک ایسڈ بڑھ کر جوڑوں کی دردیں بواسیر قبض وغیرہ کی شکایات پیدا ہوسکتی ہیں۔اعتدال بہتر ہے ۔

مرغ دیسی

گرم خشک درجہ دوم۔خون میں صفرا بڑھا کر حرارت طبعی پیدا کرتا ہےخون کو رقیق کرکے شریانوں وریدوں میں گرزنے میں آسانی پیداکرتاہےعقل وفہم بڑھاتا ہے ۔لمبی بیماری کے بعد طاقت کی بحالی میں معاون ہے۔

گنے کا رس

گرم تر درجہ دوم۔تازہ پینا چاہئے اگرممکن ہوتو ادرکولیموں کے ساتھ۔پیشاب کھول کر لاتا ہے پیلیے یرقان کو نافع ہے ہاتھ پاؤں کی جلن دور کرتا ہے ۔ بلڈ پریشر نارمل کرتا ہے ۔ دائمی نزلہ کا علاج ہے۔

لوبیا سفید

سردخشک درجہ دوم۔نہایت لذیز غایت بخش۔گردوں و مثانے کو طاقت دیتا ہے آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھاتا ہے۔معدے کے عضلات کو طاقت دیتا ہےجسم کی نشو ونما کرتا ہے فٹنس والے کھاتے ہیں۔دیر ہاضم ہے اسلئے ثقیل

ونفخہ کا سبب بنتا ہے ۔لیموں سے اس کی اصلاح ہوجاتی ہے۔

لوبیا سرخ

سرد خشک درجہ دوم مائل بہ حرارت۔سفید لوبیا کی نسبت قدرے گرمی پائی جاتی ہے۔رات کے وقت نہیں کھانا چاہیئے۔

موٹھ

خشک سرد درجہ دوم۔ آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھا کر پاخانہ باندھ کر لاتا ہے ثقیل و دیر ہضم ہے۔عضلات و مسلز کو مضبوط کرتا ہے کمردرد،ٹانگیں درد، لیکوریا کو مفید منی کو گاڑھا کرکے باہ بڑھاتا ہے۔

مونگرے

گرم تر درجہ اول،غدی اعصابی۔ ریاح کا خاتمہ کرکے بھوک لگاتے ہیں۔ عضلاتی بواسیر کے لئے نافع ہیں۔پیشاب میں جلن پیدا کرتے ہیں،قبض دور کرتے ہیں۔

سبز مرچ

سرد خشک درجہ دوم۔مقوی بصر مقوی عضلات و دائمی سردرد کو نافع ہے ۔ مداومت سے بال سیاہ رہتے ہیں۔مقوی معدہ ہے۔

مونگ پھلی

سرد تر درجہ اول۔مادہ تولید کو غلیظ کرتی ہے۔رقیق بلغم کو جماتی ہے۔اس کے تیل کو بناسپتی بنانے میں استعمال کیا جاتا ہےکولسٹرول کے مریض نہ کھائیں۔

مربہ سیب

سرد تر درجہ اول۔خفقان کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

مربہ ادرک

گرم تر درجہ دوم۔بھوک لگاتا ہے۔ہاضم ہے۔آنتوں کے ردی فضلات کو خارج کرتا ہے چہرے کے رنگ کو نکھار تا ہے۔خون کو پتلا کرکے شریانوں سے گزرنے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔سوزش کے مریض استعمال نہ کریں سر میں جما ہوا بلغم بند نزلہ۔پٹھوں کے کھچاؤ میں بہت کام دیتا ہے ۔عضلاتی علامات کے لئے بہترین چیز ہے۔

مربہ بہی

عضلاتی اعصابی خشک سرد درجہ دوم۔مفرح و قوت بخش۔بھوک لگانے والا عضلات کو طاقت دینے والا۔آنتوں میں قوت جاذبہ بڑھا کر پیچس و اسہال کو روکنے والا ہے۔

سفرجل کا پھل، امراض معدہ وشکم کا حل

سفرجل مشہور عام میوہ ہے جسے انگریزی میں کوئینس کہتے ہیں۔

یہ پھل شیریں اور ترش دوقسم کا ہوتا ہ جو کہ قبض معدے کے امراض کے لیے بہترین ہے اس کے علاوہ یہ پھل ہیضے کوختم کرتا ہے۔

تحقیق کے مطابق کھانے کے بعد اس کا استعمال پیٹ کو نرم کرتا ہے اور اس کا زیادہ استعمال مرض قولنج پیدا کرتا ہےاس کا لعاب کھانسی اور حلق کی خراش میں مفید ہے۔ اس پھل سے سادہ شربت تیار کیا جاتا ہے اور معجون بھی بنایا جاتا ہے جومسہل اور قبض میں مفید ہوتا ہے، اسی طرح لیموں سفرجل اور سفر

جل خام کا شربت تیار کیا جاتا ہے۔اس کا تیل پسینے کو روکتا ہے اور معدے کو تقویت دیتا ہے ،نیز دل کو مضبوط اور روح کو فرحت دیتا ہے اور عنبر کی آمیزش سے تیار کردہ معجون زیادہ قوی ہوتا ہے

مربہ ہریڑ

عضلاتی اعصابی ۔خشک سرد درجہ دوم۔ہمیشہ دودھ کے ساتھ کھائیں تاکہ قبض نہ کرے ۔ نہار منہ کھانا زیادہ مفید ہے۔مقوی دماغ وحافظہ ہے۔اس کا دانہ منہ میں رکھ کر چوسنا بالوں کی سیاہی قائم رکھنے کے لئے مفید چیز ہے

مربہ گاجر

ترگرم۔جسم سے جمع شدہ صفرا کو دور کرتا ہے۔اعصاب بہتر انداز میں کام کرنے لگ جاتے ہیں اگر اس کے ساتھ بادام بھی کھائے جائیں تو بہترین مقوی دماغ بن جاتا ہے ۔جو اعضاء جگر کے تابع ہیں انہیں بہت زیادہ نفع دیتا ہے ۔

گاجر کا مربہ بنانے کی ترکیب

اشیاء:۔گاجریں ایک کلو گرام۔چینی ڈیڑھ کلو گرام،الائچی سبز پندرہ عدد۔روح کیوڑا ایک چھٹانک۔ترکیب:۔درمیانے سائز کی سرخ تازہ گاجریں دھو کر چھیل لیں۔ گاجروں کی پھانکیں کر کے درمیانہ سخت حصہ نکال دیں۔ دو لیٹر پانی میں گاجریں دو تین منٹ پکا کر اتار لیں۔ ایک اور پتیلی میں چینی ڈالیں۔ اس میں گاجریں ڈال کر تین گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ اب پتیلی چولہے پر رکھ دیں آنچ ہلکی رہے۔ چاشنی تیار ہو جائے اور گاجریں گل

جائیں تو کیوڑہ اور الائچی دانے بھی ڈال دیں۔ چند منٹ اور پکا کر مربہ اتار لیں۔ٹھنڈا کر کے مرتبان میں محفوظ کر لیں۔

مربہ تمہ

گرم تر درجہ اول۔تمہ معدہ و آنتوں کے لئے مخصوص ہےبلغم کو چھانٹتا ہے دمہ کے لئے گرم دودھ سے کھانا مفید ہےرنگ سرخ کرتا ہے اگر یومیہ کھایا جائے تو امراض سرما نزدیک نہیں آتے۔جسم چاک و چوبند رہتا ہےجسم میں پھرتی بھر جاتی ہے۔

حنظل کا مربہ بنانے کی ترکیب

اشیاء:۔حنظل ڈیڑھ کلو گرام۔پانی تین کلو گرام۔چونا (بجھا ہوا)ڈیڑھ کلو گرام۔چینی تین کلو گرام

ترکیب:۔حنظل یا اندرائن کے پھل کو کہتے ہیں۔ اس کی کڑواہٹ ایک مثال ہے لیکن اس کے مربے میں کڑواہٹ بالکل نہیں ہوتی۔ رات کو پانی میں چونا ڈال دیں۔ صبح پانی نتھار لیں۔حنظل ڈال دیں۔ چوبیس گھنٹے بعد پانی بدل کر چونے کا نتھارا ہوا دوسرے پانی ڈال دیں۔ یہ عمل چار بار کریں اس طرح حنظل کی کڑواہٹ دور ہو جائے گی۔ اب چینی کا گاڑھا قوام تیار کر کے اس میں حنظل ڈال دیں اور ایک جوش دے کر اتار لیں۔ٹھنڈا ہونے پر استعمال کریں۔

میتھی

گرم خشک درجہ دوم۔ مزاج میں تلخی پیدا کرتی ہے۔جسم میں حرارت کی لہریں دوڑاتی ہے شہوت کو برانگیختہ کرتی ہے۔کثرت سے میٹھی کھانے والوں کے ہاں لڑکیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں ۔

مسور

گرم خشک درجہ دوم۔آنتوں میں قوت دافعہ تیز کرکے پاخانہ لاتی ہےصفرا بڑھاتی ہے بکثرت کھانے سے رتوندا بڑھتا ہے ۔قبض نہیں ہونے دیتی۔

مولی

ترسرد درجہ دوم۔مدر بول کاسر ریاح ہاضم،مفتت حصاۃ کلیہ ومثانہ ہے۔نہار منہ کھانا سوزش بول کو نافع ہے۔اس کا پانی پیلے یرقان کو دور کرتا ہے۔ مولی:بواسیر، مثانہ میں پتھری۔ پیشاب لانے کھانا ہضم کرنے اور حیض رک جانے میں مفید ہے۔ کمزور معدہ میں نقصان کا امکان ہے کیونکہ خود دیر میں ہضم ہوتی ہے۔

پستہ۔

خشک گرم درجہ دوم۔مقوی دماغ۔مولد صفرا حرارت عزیزی کو برانگیختہ کرنے والا دل کی ضربات کو تیز کرتا ہے۔لو بلڈ پریشر کے لئے بہت مفید ہے۔

مالٹا

سردتر درجہاول۔آنتوں کے فعل کو تیز کرتا ہے قبض نہیں ہونے دیتامفرح قلب ہے۔ آلات بول کی سوزش اتارتا ہے بھوک کھولتاہے۔

مسمی

ترسرد۔جگر میں تحلیل کرکے صفراوی امراض کا قلطع قمع کرتا ہے۔صفرا کی پیدائش کو روک دیتا ہےقبض دور کرتا ہے۔اسے شوگر کے مریض بھی کھا سکتے ہیں

مٹھا

ترسرد درجہ اول۔ملیریا کوخصوصا نافع ہے کیونکہ چھلکے میں کونین کا خاص جزو پایا جاتا ہے پیشاب کھول کرلاتا ہے۔خفقان قلب میں بہت مفید ہے۔

مکئی کی روٹی

خشک سرد درجہ اول۔کمر درد میں مفید ہے مادہ تولیڈ کو گاڑھا کرکے جریان کا خاتمہ کرتی ہے۔

ناشپاتی۔

سردتر۔قاطع صفرا خون سے حدت کو یک دم کم کردیتی ہے۔ثقیل و دیر ہضم ہے

مٹر پلاؤ

سردخشک درجہ اول۔غذایت سے بھرپور ہے

ناریل تازہ

سرد خشک درجہ دوم۔ اس سے نکلنے والا پانی پیشاب کھول کر لاتا ہے مثانے کو طاقت ور کرتا ہے ۔کچا کھانے سے ذہانت بڑھتی ہےمقوی و مسمن بدن ہے

نان

سادہ گرم تر درجہ اول۔قبض کرتے ہیں۔ان میں میٹھا سوڈا ہوتا ہے کھانے سے پیٹ ڈھول کی طرح پھول جاتا ہے دیر ہضم ثقیل ہوتے ہیں۔

نمک سفید

گرم تر درجہ اول۔بکثرت کھایا جاتا ہے کھانے کو ہضم کرتا ریاح کو خارج کرتا ہے،خون کو پتلا کرکے رگوں میں دوڑ نے مدد کرتا ہے فاضل مادوں کو براہ پیشاب خارج کرتا ہے۔بلغم کو چھانٹتا ہے۔اس کے بغیرکوئی کھانا مزیدار نہیں ہوتا ۔

کالا نمک

گرم تر درجہ دوم۔۔عام طور پر چورنوں میں استعمال کیا جاتا ہے سفید نمک سے اس میں تیزی کم ہوتی ہے بھوک بڑھاتا ہے خون کو رقیق کرتا ہے۔

ہلدی

گرم تر درجہ دوم۔کھانے کو خوش رنگ کرنے کے لئے استعما ل کی جاتی ہے محلل اورام جالی قروح و اورام معدہ امعاء دق وسل کو نافع ہے۔پتھری کے زخم سے ہونے والے زخم کی پیپ کوختم کرتی ہے۔مصفی خون ہے مقوی بصرہے۔(دیکھئے غذائی چارٹ) کچھ غذاؤں کے بارے میں۔۔مزید۔۔

تیزاب کی حامل غذائیں

یہ فعل دل کو تیز کرتی ہیں خون میں تیزابیت(خشکی) کی مقدار بڑھا کر مرض وصحت کا باعث بنتی ہیں یہ کیمیاوی افعال کی حامل ہوتی ہیں عضلاتی اعصابی غذائیں مٹر،لوبیا،ارہر،موٹھ،،ہراچھولیا۔کچنار۔سبزمرچ۔باجرے کی روٹی بوہڑ ھ کی داڑھی،انجبار کا قہوہ۔ اچار لیموں ۔ مربہ آملہ۔مربہ ہریڑ۔مونگ پھلی ۔سکنجبین،جامن ،فالسہ،انار ترش ،آلوچہ۔ آڑو۔ آلو بخارا ۔چکوترا۔ترش پھلوں کا جوس ۔

عضلاتی غدی

انڈے کی زردی۔بڑا گوشت۔مچھلی۔بیسن والی۔دال چنے۔کریلے۔ٹماٹر ۔حلیم بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز۔کڑہی۔بیسن کی روٹی لونگ دار چینی کا قہوہ۔سرخ مرچ ۔ چھوہارے ۔پستہ۔بھنے ہوئے چنے۔جاپانی پھل ناریل خشک مویز منقی۔بیسن کا حلوہ۔ عناب کا قہوہ۔ یہ خون میں ترشی و ریاح بڑھاکر صحت و مرض کا سبب بنتی ہیں حرارت عزیزی کومشتعل کرتی ہیں ان کا تعلق سودا سے ٹوٹ کر صفرا سے جڑ جاتا ہے یہ مقوی جگر ہوتی ہیں مشینی افعال کی حامل غذائیں ہیں۔

نمک (صفرا) کی حامل غذائیں۔غدی عضلاتی غذائیں۔

یہ غذائی جگر کے فعل کو تیز کرکے خون میں گرمی(صفرا) پیدا کرکے روکتی ہیں اور ان کا تعلق دل سے بھی رہتا ہے یوں صحت و مرض کا سبب بنتی ہیں ان میں تین حصے گرمی ایک حصہ خشکی پائی جاتی ہے کیمیاوی افعال کی حامل ہوتی ہیں بکری یا مرغی کا گوشت۔ پرندوں کا گوشت میتھی ،پالک ساگ بینگن ۔

پکوڑے ،انڈے کا آملیٹ۔دال مسور۔مسور ثابت ٹماٹو کیچپ مچھلی کا شوربہ ۔ روغن زیتون کا پراٹھہ ۔ لہسن اچار ڈیلے، پائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن تیزپات کلونجی ۔کھجور۔خوبانی خشک۔

غدی اعصابی غذائیں

یہ غذائیں فعل جگر کو متواتر رکھتی ہیں لیکن ان کا تعلق تری والے عضو (دماغ)سے جڑ جاتا ہے یہ مشینی افعا ل کی حامل ہوتی ہیں صفرا کی پیدائش کے ساتھ ساتھ اس کا اخراج بھی کرتی ہیں ان میں تین حصے صفرا اور ایک حصہ تری(بلغم) ہوتی ہے مقوی دماغ ہیں اسی لحاظ سے مرض وصحت کا سبب بنتی ہیں۔دال مونگ۔شلجم پیلے۔مونگرے ۔ چھوٹا مغز و پائے۔نمکین دلیا۔

آم کا اچار

جو کے ستو۔کالی مرچ۔مربہ آم و ادرک۔حریرہ بادام۔حلوہ بادام قہوہ شہد و ادرک سونف و پودینہ، زیرہ سفید کی چائے،اونٹنی کا دودھ۔دیسی گھی پپیتہ کھجور تازہ خربوزہ میٹھا شہتوت کشمش۔انگور۔چیکو،آم شیریں گلقند دودھ۔عرق سونف ،عرق زیرہ ۔مغز اخروٹ

کھار(بلغم والی)غذائیں

اعصابی غدی غذائیں۔یہ دماغ کےفعل کو تیز کر کے خون میں بلغم و تر ی کا اضافہ کر کے روکتی ہیں کیمیاوی افعال کی حامل ہوتی ہیں ان کے استعمال سے تمام امراض گرما ختم ہوجاتے ہیں کیونکہ ان میں تری بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن کسی قدر گرمی کا اثر بھی باقی رہتا ہے یعنی تین حصے تری ایک حصہ گرمی

پائی جاتی ہے۔کدو۔ٹینڈے۔حلوہ کدو۔گاجر۔گھیا توری۔شلجم سفید،دودھ میٹھا امرود۔گرما۔سردا۔خربوزہ پھیکا۔مربہ گاجر۔حلوہ گاجر۔انار کا جوس۔انار شیریں خمیرہ گاؤزبان۔عرق گاؤزبان۔انجیر کا قہوہ۔گل سرخ، بالائی،حلوہ سوجی ،دودھ، سویاں۔میٹھا دلیہ۔بند۔رس۔ڈبل روٹی۔دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹرڈ،جیلی،برفی کھویا ۔گنڈھیریاں۔گنے کا رس۔تربوز۔شربت بزوری شربت بنفشہ۔

اعصابی عضلاتی غذائیں

یہ دماغ کے لئے کیمیاوی افعال کی حامل غذائیں ہوتی ہیں ان کی سودا کے تین حصے اور تری کا ایک حصہ ہوتا ہے لیکن ان کا اخراج شروع ہوجاتا ہے دوستی طرف سودا کی پیدائش ہوتی ہے اسی تناسب سے صحت و مرض کا باعث بنتے ہیں۔کدو۔کھیرا۔شلجم۔مولی۔ککڑی۔سیاہ ماش کی دال، پیٹھا۔کھچڑی ساگو انہ۔فرنی۔گاجر کی کھیر۔گجریلا۔چاول کی کھیر۔پیٹھے کی مٹھائی لوکاٹھ کچی لسی ۔سیون اپ۔دودھ مکھن۔میٹھی لسی۔الائچی۔بہی دانہ ۔ مالٹا ۔مسمی میٹھا ۔ لیچی کیلا۔ملک شیک ۔آئس کریم۔فالودہ۔فروٹر۔شربت صندل عرق کاسنی۔شریفہ

کیلشیم والی غذائیں

اروی۔بھنڈی۔آلو۔ماز۔کیلے کا سالن۔انڈے کی سفیدی۔پھلی دار سبزیاں ۔ سلاد کے پتے،لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ،ناشپاتی،تازہ سنگھاڑے،شکر قندی ۔ ناریل تازہ۔قہوی بڑی لاچی۔شربت گوند کتیرا۔بالنگو،سیب۔ان کے استعمال سے خون گاڑھا ہوجاتا ہے بلڈ پریشر نہایت کمزور ہوجاتا ہے صفراوی امراض نابود ہوجاتے ہیں۔ان میں سردی تین اور تری ایک حصہ ہوتی ہے اسی قدر

صحت و مرض کا سبب بنتے ہیں۔

قہوہ جات سے آسان اور مئوثر علاج

قہوہ نہایت سریع الاثر ہوتا ہے اور حاد امراض میں اس کا اثر بہت جلد ہوتا ہے۔یہ قہوہ جات استادِ محترم حکیمِ انقلاب موجد نظریہ مفرد اعضاء کے تحریر کردہ ہیں یہ قہوہ جات انتہائی مئوثر ہیں اور شفائی خواص کے لحاظ سے بہت اہم ہیں ،

1 ۔ (اعصابی عضلاتی قہوہ) : -

نسخہ ۔ بڑی الائچی 5 عدد ۔گل سرخ 6 ماشہ ۔ چائے کی پتی آدھا ماشہ ۔

بنانے کا طریقہ ۔ یہ تمام اشیائ ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں جب یہ پانی پک کر ایک پاؤ رہے جائے تو اسے اتار لیں اور پن چھان کر کسی صاف پیالہ میں ڈالدیں۔اس میں حسبِ ذائقہ چینی ملا لیں۔

خواص ۔ یہ قہوہ اعصاب کوتحریک دیتا ہے ، قلب اور عضلات میں تسکیں پیدا کرتا ہے۔ اس قہوہ کے استعمال سے پیشاب کی جلن فوراً ختم ہو جاتی ہے ۔ خفقانِ قلب کو یہ قہوہ بہت جلد فائدہ دیتا ہے۔ بے چینی اور گھبراہٹ کیلئے انتہائی مجرب ہے۔

پیشاب زردی مائل آرہا ہو خواہ اس میں پیپ آرہی ہو، خواہ اس میں خون آرہاہو یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے۔سوزاک کیلئے یہ قہوہ اکسیر کا حکم رکھتا ہے صفراوی پتھریاں اس قہوہ کے استعمال سے ختم ہوجاتی ہین۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ پیشاب کی بندش ختم ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کو اس

قہوہ سے فوراً افاقہ ہوتا ہے۔ سوزشی نزلہ جو گلے میں خراش پیدا کرتا ہے۔ مریض جو جلن اور گرمی کی شکایت کرتا ہے اس قہوے سے بہت جلد فائدہ پہنچتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو جب پیاس کی زیادتی ہو، یا ان کو سبز رنگ کے اسہال آرہے ہوں اس قہوہ کے استعمال سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بڑے لوگوں کی پیاس میں بھی یہ قہوہ مئوثر ہے۔ان لوگوں کیلئے بھی یہ قہوہ فائدہ مند ہے جن کو خون کا اخراج خواہ کسی بھی مقام سے ہو رہا ہو۔

2 ۔(عضلاتی اعصابی قہوہ):-

نسخہ ۔ زرشک 6 ماشہ ۔ چائے کی پتی ایک ماشہ

بنانے کا طریقہ ۔ ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر آنچ پر رکھ کر گرم کریں۔ جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو اسے پن چھان کر استعمال کریں۔

خواص۔ یہ قہوہ انتہائی مقوی قلب ہے۔ جب دل گھٹتا ہو۔مریض کو خوف آرھا ہو اور وہ محسوس کرتا ہو کہ اب میں مر جاؤں گا۔ اس قسم کے مریضوں میں یہ قہوہ اکسیر کا کام کرتا ہے۔بخار کے دوران اور بخار کے بعد بےچینی اور گھبراہٹ دور کرنے کیلئے اکسیر ہے کمزوری کو رفع کرتا ہے بھوک لگا تا ہے اور مریض جلد نارمل ہو جاتا ہےبلغمی دمہ میں یہ قہوہ بہت فائدہ کرتا ہے تقریباً80 کھانسی کے مریض اس سےٹھیک ہو جاتے ہیں سر میں بلغم کا جماؤ ہو اور اس کی وجہ سے درد ہو سر میں چیونٹیاں چلتی ہوئی محسوس ہوں۔پرانے سر درد شقیقہ کے مریض جن کے سر درد کا مرکز سر کا دایاں حصہ ہو۔کالی

کھانسی میں بھی اس کا استعمال بہت مئوثر ثابت ہوتا ہے۔پیشاب کی زیادتی اور ذیا بیطس والے مریضوں کو اس قہوہ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ملیریا بخار کے مریضوں کو اس قہوہ کے استعمال سے بہت راحت ملتی ہے چیچک خسرہ تپ محرقہ،اور اسہال میں یہ قہوہ جلد فائدہ کرتا ہے اسکے استعمال سے بدن میں قوت محسوس ہوتی ہے اور چند بار کے استعمال سے بخار اتر جاتا ہے۔

ان خواتین کیلئے جنہیں سیلان الرحم ہو یا مزمن ورم رحم ہو یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے وہ خواتین جن کو حیض سیاہی مائل اور لوتھڑوں کی شکل میں آتا ہو اور جلدختم ہوجاتا ہو اس قہوہ کو استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔

بچوں کیلئے یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے۔ وہ بچے جو سوکڑے کا شکار ہوں۔ وہ بچے جن کو پتلے پانی جیسے اسہال آرہے ہوں۔

یہ قہوہ بدہضمی کے مریضوں کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک بڑھ جاتی ہے اور خوں خوب پیدا ہوتا ہے۔ اسہال کے مریضوں کیلئے بہت اچھاقہوہ ہے۔مزمن پیچش ،سنگرہنی مین اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

3 ۔عضلاتی غدی قہوہ۔

نسخہ۔لونگ 9عدد ۔ دارچینی 6 ماشہ ۔منقی 15 عدد

بنانے کا طریقہ ۔ ڈیڑھ پاؤ پانی میں تمام اشیاء ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پن چھان کر استعمال کریں ۔

خواص ۔ یہ قہوہ عضلات میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ تپ محرقہ میں اس کا استعمال مریض کو قوت دیتا ہے اور بخار کو اتار دیتا ہے۔نمونیہ کیلئے انتہائی

مئوثر دوا ہے۔بچوں کو جب سردی لگ جائے یا وبائی نزلہ کا شکار ہو جائیں تو یہ قہوہ تھوڑا تھوڑا بار بار پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

یہ قہوہ پیشاب کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ زیابیطس کے مریض اس قہوہ سے بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔کالی کھانسی کیلئے یہ قہوہ اکسیر ہے۔

وہ خواتین جن کو حیض کم آتا ہے اور ساتھ لیکوریا بھی ہو یا حیض بالکل بند ہو جائے،تو انہیں اس قہوہ کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

یہ قہوہ مردوں کیلئے بھی انتہائی مفید ہے۔ یہ نامردی کو ختم کرتا ہے اور شہوت لاتا ہے۔ امساک پیدا کرتا ہے۔آتشک کے مریضوں کو یہ قہوہ دینے سے مرض جڑ سے ختم ہو جاتا ہے۔جسم میں اگر تشنجی کیفییت ہو اور ساتھ دردیں بھی ہون تو اس قہوہ کے استعمال سے فوراً افاقہ ہو جاتا ہے۔

احتناق ارحم یعنی باؤ گولا کو یہ دوا بہت فائدہ کرتی ہے۔ پیٹ میں ریاح کی زیادتی ہو اور پیٹ کادرد ہوتو یہ قہوہ بہت فائدہ کرتا ہے ۔

نزلہ زکام ،بلغمی دمہ ، وبائی نزلہ اس قہوہ کے استعمال سے ختم ہو جاتاہے ۔

درد عصابہ کیلئے یہ قہوہ بہت مفید ہے۔ ورم جسم کے اندر کسی عضو پر ہو یا سطح پر ہومگر رنگت سرخ ہوتو اس قہوہ کا استعمال انتہائی مئوثر ہوتا ہے۔ چوٹ لگ جانے کی صورت مین ورم یا درد ہوتو اس کا استعمال بہت فائدہ مند ہے ۔

اگر دل بیٹھتا ہو اورخوف سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہوتو اس قہوہ کو استعمال کرنا چاہئے ۔

یہ قہوہ بڑھی ہوئی تلی کو اپنی جگہ پر لاتا ہے۔ دل پھول جانے میں یہ قہوہ

بہت مفید ہے۔ یہ قہوہ گردو ں کی سردی کو دور کرتا ہے اور گردوں کے فعل کو درست کرتا ہے۔گردو ن کی سوزش میں بہت مفید ثابت ہو تا ہے۔ استسقائی حالتوں میں فائدہ دیتا ہے۔

4 . غدی عضلاتی قہوہ ۔

نسخہ ۔ اجوائن دیسی 6 ماشہ ۔ تیز پتہ دو عدد ۔ انجیر خشک 3 عدد

بنانے کا طریقہ ۔ تینو ں دوائین ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پن چھان کر استعمال کریں۔

فوائد یہ قہوہ معدہ اور آنتون کے امراض کیلئے بہت مفید ہے۔فم معدہ کے درد میں اس قہوہ کے استعمال سے درد فوراً ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بار بار کا تجربہ ہے۔ آنتون مین بے چینی۔ ریاح کی زیادتی اور اس کی وجہ سے اسہال میں یہ قہوہ بہت جلد ان تکالیف کو دور کر دیتا ہے۔

یو رک ایسڈکی زیادتی کی صورت میں یہ قہوہ ضرور استعمال کرناچاہئے۔

جوڑوں کے درد کے مریضوں کیلئے یہ قہوہ بہت مفید ہے۔

یہ قہوہ پھوڑے پھنسیون چنبل۔ خارش۔ بواسیر اور خون کی خرابی کے امراض میں بہت مفید ہے۔

سیاہ یرقان میں اس قہوہ کے استعمال سے بہت جلد فائدہ پہنچتا ہے۔ خشک کھانسی تشنجی دمہ اس قہوہ کے استعمال سےٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ بلغم کو پتلا کرکے خارج کرتا ہے۔

یہ قہوہ سوزشی امراض کوختم کر دیتا ہے اسلیئے بخارون میں اس کا استعمال بہت

فائدہ کرتا ہے۔

رعشہ کے مریضوں کو یہ قہوہ ضرور استعمال کرناچاہئے۔ دانتوں کے درد کی صورت میں اس کے استعمال سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

چہرہ اور جلد کی سیاہی میں اس کے استعمال سے سیاہی صاف ہو جاتی ہے۔

یہ قہوہ سرطان کے مریضوں کیلئے بہت اعلیٰ دوا ہے خاص کر جلد کا سرطان، پھیپھڑون کا سرطان۔

گردوں کے امراض میں یہ قہوہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جب گردوں اور مثانہ میں پتھریاں پیدا ہو جائیں تو یہ قہوہ انہیں ریت بنا کر خارج کر دیتا ہے ۔وہ خواتین جو ورم خصیۃ الرحم کا شکار ہوں ان کیلئے یہ قہوہ بہت مفید ہے ۔

5 ۔ غدی اعصابی قہوہ

نسخہ ۔ ادرک 6 ماشہ ، سونف 6ماشہ

بنانے کا طریقہ ۔ ڈیڑھ پا ؤ پانی میں دونوں دوائیں ڈال دیں ہلکی آنچ پر پکائیں جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پس چھان کر استعمال کریں۔

فوائد ۔ یہ قہوہ پیٹ کے امراض میں بہت فائدہ کرتا ہے۔ جب ریاح کی زیادتی ہو۔ معدہ اور آنتوں میں جلن ہواور اسکے ساتھ پیچش کی شکائت ہوتو یہ قہوہ فوراً کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے پیشاب کی جلن کو اس قہوہ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اس قہوہ کے مسلسل استعمال سے اورام تحلیل ہعو جاتے ہیں اور استسقاء ختم

ہوجاتا ہے جاتا ہے اور دوبارہ نہیں ہوتا۔

یہ یرقان اصفر کیلئے بہت مفید ہے۔خونی بواسیر میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جگر کی سوزش جس کی وجہ سے جگر بڑھ جاتا ہے اور جلد کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے، خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس قہوہ کے استعمال سے جگر درست کام کرتا ہے اور خون کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

وہ مریض جن کو ہر وقت غصہ آتا ہے اورطبیعت میں بے صبری بڑھ جاتی ہے۔ بے چینی اور کمزوری کا احساس بڑھ جاتا ہے۔

وہ مریض جن کے جوڑوں میں درد ہو اور بدن میں ریاحی دردیں ہوں، وہ مریض جن کے گردے اور مثانے سے پیپ اتی ہو ان کو اس قہوہ کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دل کے ایسے مریض جن کو دل پر جکڑن کا احساس ہو اور گھبراہٹ ہو اور دل رک رک کر چلتا ہو ان کیلئے یہ قہوہ مفید ہے۔

6.اعصابی غدی قہوہ

نسخہ ۔ملٹھی 6ماشہ ۔ برگ بانسہ 6ماشہ۔ املتاس کا گودا 6 ماشہ

بنانے کا طریقہ ۔ ان تمام ادویات کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پن چھان کر استعمال کریں

فوائد ۔ یہ قہوہ جمے ہوئے اور خراشدار بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے گلے کی خراش، خراشدار نزلہ، خراشدار کھانسی، خراسشدار دمہ

جس میں جما ہوا زردی مائل بلغم خارج ہو رہا ہو کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ دمہ کے ایسے مریض جن کو کبھی نہ کبھی سوزاک ہوا ہو یہ قہوہ ان کے دمہ کو جڑ سے نکالدیتا ہے۔

الرجی یا چھپاکی میں یہ قہوہ فوراً فائدہ کرتا ہے۔مگر یہ ان مریضوں کو دینا چاہیئے جن کا مزاج صفراوی ہو۔سوزاک کیلئے یہ قہوہ بہت بہتر کام کرتا ہے۔

جب پیشاب قطرہ قطرہ آرہا ہو پیشاب کی نالی میں زخم ہوں ۔ گردہ اور مثانہ سے پیپ کا آخراج ہو رہاہو تو اس قہوہ کوضرور استعمال کرنا چاہئے۔

وہ خواتین جن کو حیض زیادہ مقدار میں آرہا ہے یہ قہوہ حیض کی زیادتی کو فوراًختم کر دیتا ہے۔ ایسا لکوریا جو جلن ہیدا کرتا ہو، زرد رنگ کا ہو یا سفید پانی کی طرح یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے۔سرعت انزال کے مریض اس قہوہ کو استعمال کریں اس سے ان کی پریشانی ختم ہو جائے گی۔

جریان خون کیلئے یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے جریانِ خون خواہ کسی جگہ سے ہو یہ قہوہ انتہائی کامیاب دوا ہے۔ گردے مثانے اور آنتوں کی سوزش کیلئے یہ قہوہ ضرور استعمال کریں۔ ورم زائد آور یعنی اپینڈکس میں اس قہوہ کو استعمال کرنا چاہیئے مریض کو درد سے سکون ہوگا اور مرض ہمیشہ کیلئے ختم ہو جائے گا۔

یہ قہوہ دماغی امراض کے مریضوں کو بہت فائدہ کرتا ہے، جو نسیان کے مریض ہو ں۔اور انہیں نفسیاتی عوارض لاحق ہوگئے ہوں ۔ ۔ یہ قہوہ دماغ کی خشکی دور کرکے سکون دیتا ہے ۔ لکھنے پڑھنے والے اشخاص کو یہ قہوہ ہمیشہ فائدہ پہنچاتا ہے۔ تپ دق کے مریض اس قہوہ کو استعمال کر کے فائدہ

اٹھا سکتے ہیں۔

غذائی چارٹ۔

1☆اعصابی غدی۔(تر گرم)۔

اعصابی غدی تمام اغذیہ فعلی طور پر دماغ و اعصاب میں کیمیاوی تحریک پیدا کرکے جگر و غدد میں تحلیل اور قلب و عضلات میں تسکین پیدا کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے تر گرم ہیں۔ خلط بلغم پیدا کرکے جسم میں جمع کرتی ہیں ذائقہ میں میٹھی ہوتی ہیں۔

صبح مغزیات ، حلوہ بادام۔مربہ سیب۔مربہ ادرک،دودھ،کھویا،سوجی کا حلوہ، کھجور۔ دوپہر۔ بھنڈی توری ،پیٹھا، اروی ،لسوڑہ ۔ مولی۔کدو۔توری۔مونگرے۔گندم کی روٹی ، ماش کی کی دال ،گاجر ،ٹینڈے دلیا ،لوبیا،مونگ ثابت، جوی۔ گجریلا ۔ سویاں، سوہن حلوہ،بسکٹ ڈبل روٹی،پیٹھے کی مٹھائی، دودھ جلیبی، چربی ،بادام روغن۔ روغن بہروزہ۔ مغزیات ،شربت چونا، گرائپ واٹر، ستو۔ آب جو شام ۔ دوپہر والی غذا،پھلوں میں ،کیلا امرود، ناشپاتی ،خربوزہ ،گرما،بگو گوشہ، مٹھا،مغزیات کی سردائی، خوبانی تازہ،سردا۔ آڑو، شہتوت، رس بھری ،الائچی خورد۔

2☆اعصابی عضلاتی۔(تر سرد)

مندرجہ ذیل غذائیں اعصابی غدی تحریک ختم کرنے اور اعصابی عضلاتی تحریک پیدا کر نے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔فعلی طور پر دماغ و اعصاب میں مشینی تحریک پیدا کرکے جگر و غدد میں تحلیل قلب وعضلات میں تقویت پیدا کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے تر سرد ہیں خلط بلغم پیدا کرکے خارج کرتی ہیں۔ذائقہ

پھیکا یا کسیلا۔ صبح۔انڈے کی سفیدی ، ساگوانہ کی کھیر، چاول ،دودھ ،دلیا دودھ ملاکر۔ مغزیات کا شیرہ۔ایسبغول کا چھلکا، مربہ گاجر دوپہر سری کا گوشت ،چقندر ۔ اروی ،شلجم ،کھیرا،ککڑی،گھیا توری۔ چکوترا، چقندر ، بکرے ، بھیڑ کا مغز،جو کا دلیا ، سبز دھنیا ۔مکھن ، کھویا،گلاب جامن، زیرہ سفید ،گل سرخ کی چائے، حلوہ کدو ، تربوز کے بیج شربت صندل ،شر بت ،نیلو فر،کچی لسی،آئس کریم، کسٹرڈ ،شربت بزور ی، گنے کا رس شام۔دوپہر والی غذاء کھلائیں۔پھل۔ کھیرا، مٹھا،فالود ہ،قلفا۔ ککڑ ی ،تربوز ، انار شریں ، خربوزہ پھیکا ،پھٹ، سرد ا۔امرود ،ناشپاتی، اعصابی اغذیہ ٹشوز پیدا کرتی ہیں۔اعصاب کی غذا ہونے کی وجہ سے نشونما پا کر نروز ٹشوز میں تبدیل ہوجاتی ہیں۔

3☆عضلاتی اعصابی(خشک سرد)

مندرجہ ذیل غذائیں اعصابی عضلاتی تحریک کو ختم کرنے اور عضلاتی اعصابی تحریک پیدا کر نے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔یہ فعلی طور پر قلب و عضلات میں کیمیاوی تحریک پیدا کرکے جگر و غدد میں تسکین اور دماغ و اعصاب میں تحلیل پیدا کرتی ہیں۔کیفیات کے لحاظ سے خشک سرد ہیں۔خلط سودا پیدا کرکے جسم میں جمع کرتی ہیں۔ذائقہ میں ترش ہوتی ہیں صبح۔ مربہ آملہ۔مربہ ہریڑ۔مونگ پھلی۔ناریل خشک ،دہی کی لسی،قہوہ کشمش ، سیب، انگور سبز ، ،سنگترہ، مالٹا،سیب ،کنوں،لیموں ،فالسہ ،آلوبخارا،انار کھجور،تازہ ناریل سنگھاڑا ،گوار کی پھلی، آلو،شکرقندی،کچالو،شریفہ، جھینگا مچھلی، پان کا پتہ، بیسن کی کڑھی ،گری ،تل سفید و سیاہ ، السی ، املی ، باجرہ، موٹھ، پنیر،شربت فولاد، فانٹا، کوکا کولا، سپرائٹ،آرسی کولا۔ دھی بھلے ، فروٹ چارٹ آ لو چھولے۔ دوپہر۔بھینس کا گوشت،تلی ہوئی مچھلی

،کبوتر،فاختہ کا گوشت ،بڑے گوشت کے کباب آلو۔گوبھی۔مٹر۔بینگن،تازہ چنے (سبز) بڑا گوشت ،مکئی ، باجرہ جوار ،اچار لیموں۔شام دوپہروالی غذا کھلائیں ۔ پھل۔ جامن، مالٹا ، کنوں، آڑو، کھٹے بیر ،املی۔کالے شہتوت، زرشک، جاپانی پھل ،لوکاٹ،

4☆عضلاتی غدی(خشک گرم)

مندرجہ ذیل غذائیں عضلاتی اعصابی تحریک کوختم کرنے اور عضلاتی غدی تحریک پیدا کر نے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔فعلی طور پر قلب وعضلات میں مشینی تحریک پیدا کرتی ہیں جگر و غدد میں حرارت عزیزی بھیج کرتقویت دیتی ہیں، دماغ و اعصاب میں تحلیل کرکے ان کی سوزش رفع کرتی ہیں۔کیفیات کے لحاظ سے خشک گرم ہیں مادی طور پر خلط سودا پیدا کرکے خارج بھی کرتی ہیں۔ذائقہ میں کڑوی ہوتی ہیں صبح۔اخروٹ۔پستہ۔کش مش انگور ، انجیر ،مربہ حنظل، انڈے فرائی، آملیٹ،لوکاٹ۔ دوپہر چنے ،مسور،انڈے، پالک۔ کر یلے، ٹماٹر، کچنار ،سرسوں کا ساگ، پیاز ۔لہسن۔سرخ مرچ ،شملہ مرچ، پیاز، پیاز کے پتے ، سبز ٹماٹر ، پالک ،چھولئے کا ساگ ۔میتھی کا ساگ،لونگ دار چینی ،چڑے کا گوشت ، بٹیر ، کباب ،حلیم ،رہو مچھلی ،اوجھڑی ،پھیپھڑے ،ٹماٹر کا سلاد،مکئی، چنے،مسور کی دالیں ،لونگ کا تیل،انڈوں کا تیل،مچھلی کا تیل،یخنی چھوٹے جانوروں کا گوشت ،پکوڑے ۔آم کا اچار ، بیسنی روٹی۔ست لیموں،تیز پتہ۔ جائفل ، جلوتری ،لڈو، بیسن ۔بیسن سے بنی ہوئی اشیاء شام کو دوپہر والی غذا دیں

5☆غدی عضلاتی (گرم خشک)

ذیل کی اشیاء عضلاتی غدی تحریک ختم کرنے اورغدی عضلاتی تحریک شروع کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں فعلی طور پر جگر و غدد میں کیمیاوی تحریک پیدا کرکے قلب وعضلات میں تحلیل اور دماغ میں تسکین پیدا کرتی ہیں۔کیفیات کے لحاظ سے گرم خشک ہیں۔خلط صفرا پیدا کرکے جسم میں جمع کرتی ہیں۔ذائقہ میں چرپری ہوتی ہیں۔صبح۔انڈے ۔چلغوز ے ، چائے، سرسوں ساگ، بطخ کا گوشت ،بٹیر، تیتر،سنگ دانہ مرغ ،اجوائین دیسی،سرسوں کا تیل ،سانڈے کا تیل ،تارا میرا کا تیل، روغن تارپین دوپہر۔میتھی کا ساگ ۔ ادرک۔سبز مرچ ،بکری کا گوشت، مرغ بطخ اور تیتر کا گوشت، چنے ساگ، پالک۔شام کو دوپہر والی غذا کھلائیں۔پھل ۔آم خوبانی شہتوت۔

6☆غدی اعصابی (گرم تر)

ذیل کی اشیاء غدی عضلاتی تحریک کوختم کرنے اور غدی اعصابی تحریک پیدا کرنے کے لئے استعما ل کی جاتی ہیں۔فعلی طور پر جگر و غدد میں مشینی تحریک پیدا کرتی ہیں ۔ قلب وعضلات میں تحلیل کرکے ان کی سوزش رفع کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے گرم تر ہیں مادی طور پر خلط صفرا پیدا کرکے خارج بھی کرتی ہیں۔ذائقہ میں نمکین ہوتی ہیں۔صبح حلوہ بادام، سوجی کا حلوہ۔بکری ،اونٹنی۔بھینس کا دودھ۔اچھے کیک رس۔دوپہر/ ٹینڈ ے ،کدو۔حلوہ کد و، مرغابی کا گوشت، چھوٹے جانوروں کا گوشت دیسی گھی شلجم ،ٹینڈے، مولی ،آب و برگ مولی، لہسن،ادرک،مولی کا نمک،بتھوا، چولائی کا ساگ ، پالک،سورج مکھی، مغزخربوزہ ، مونگ کی دال ،سویا بین، دال کلتھی،دلیا گندم،میدہ، ہلدی،کالی مرچ، زیرہ، سنڈ ھ ، سونف، الاچی،انڈہ کا حلوہ،روغن زیتون،روغن ارنڈ، جلیبیاں ،نمکین بسکٹ

،گلقند ،پودینہ کی چٹنی ، مربہ ادرک،شہد کا شربت ، شیزان،سیون اپ، بزوری ،
شربت بادام ،شربت زنجبیل، گندم کی روٹی۔ پھل۔میٹھا آم انگور، بادام ۔ پپیتہ ،
خوبانی خشک،گنا، گنڈھیری، خربوزہ ،انناس ، گرما۔نوٹ۔جولوگ غذائی پرہیز نہ کر
سکیں انہیں علاج کی زحمت اٹھانے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایسے لوگ اپنے ساتھ
خلق خدا کو بھی دھوکہ دیتے ہیں ۔ والسلام ۔

دستور العلاج مطب پر نگاہ ڈالو

اطریفل(تین پھل۔آملہ،بہیڑہ۔ہریڑ)کےخمیر سے تیار ہونے والی دوا۔خمیرہ
جات۔ لعوق،جوارش۔حلوہ ۔حریرہ۔مربہ۔رب۔چٹنی۔ماء الحم۔ماء الجنب۔شیرہ
جات۔اچار شربت عرق۔نفوع۔خیساندہ۔مرعوبیت کو چھوڑ کر پورے ہوش
سے کام لیا جائے تو ہمیں احساس کمتری کا شکارنہیں ہونا چاہئے۔ہمارے
پاس ہماری ضروریات کی کفالت کے لئے مکمل سامان موجود ہے خدا نے
قدرتی انداز میں ہمیں کفالت سے نوازا ہے ہماری کم ظرفی ہے کہ اس طرف
دھیان نہیں دیتے اس عطیہ خدا وندی سے آنکھیں بند کئے ہوئے ہیں ۔
اقوام دیگر نے جن طریقوں کو ادویات کے لئے مختص کردیا ہے ہمارے
بڑے نے وہی طریقے خوردونوش کے لئے استعمال کئے تھے۔سوہن حلوہ
جسے بڑی رغبت و لذت کے ساتھ کھایا جاتا ہے کچھ علاقے اس کے بنانے
میں اختصاص رکھتے ہیں جیسے ملتان ڈیرہ غازی خاں وغیرہ۔ڈھوڈھ سوغات
خوشاب۔کھاتے وقت شاید آپ کے ذہن میں بھی خیال نہ گذرا ہوکہ ہم کتنی
اعلی ترین پنسلین کا استعمال کررہے ہیں نہیں سمجھے کچھ اشارے کئے دیتے

ہیں ۔پینسلین پھپھوندی سے تیار کی جاتی ہے۔پینسلین کی ایجاد نے دنیائے
میڈیکل میں تہلکہ مچادیا، پون صدی سے زائد پینسلین کے پوڈر۔انجیکشن
وغیرہ بلا جھجک کام میں لائے گئے جب تک اس کے مدمقابل ادویات
مارکیٹ میں نہیں آئی تھیں بے دھڑک اعلی سرجن سے لیکر ایک گلی محلے میں
دوا فروشی کی دکان تک ہر ایک کام میں لاتا رہا ۔آج بھی کوئی میڈیکل سٹور
ایسا نہیں جہاں اس کا وجودنہیں پایاجاتا۔رہی بات سوہن حلوہ کی جو ہمارے
ہاں صدیوں سے سوغات کے طور پر کھایا جارہا ہے۔یہ گیہوں سے تیار
کیاجاتا ہے پہلے گیہوں کونم دے کر پھپھوندی لگائی جاتی ہے پھر اسے پیس
کر آٹا تیار کیاجاتا ہے۔ صدیوں سے کھایا جارہا ہے آج بھی اس کی طلب
میں کمی واقع نہیں ہوئی۔ہماری سوچ بھی عجیب ہے اگر پینسلین کے ٹیکہ تجویز
کیا جائے تو بڑی خوشی سے لگوالیتے ہیں لیکن اگر علاج کے طور پر سوہن حلوہ
تجویز کردیاجائے تو یقین نہیں کیا جاتا۔

ہم نے شاید دماغ کے بجائے پیٹ سے سوچنا شروع کردیا ہے اس گہما گہمی
کے دور میں ہر آدمی عمیق ترین سوچ میں گم ہوچکا ہے اس نے اپنی زندگی کو
خاص انداز میں ڈھال لیا ہے اپنی مرضی یا قہقری انداز ترجیح وغیر ترجیح کی
ایک فہرست بنالی ہے۔شاید صحت سے زیادہ اہمیت کاروبار و بزنس کو دیدی
گئی ہے۔انسان جینے کے لئے کھائے نہ کہ کھانے لئے جیئے صحت ہے کہ ہم
نے فیملی ڈاکٹروں کے حوالے کردی ہے جنھوں نے خوراک و غذا کو اتنا محدود
کردیا ہے کہ انسان لذت و تندرستی کے لئے ترس کر رہ گیا ہے۔سچ بات تو

یہ ہے کہ غذائی علاج کو ڈاکٹروں نے نظر انداز کردیا ہے۔شاید ان کا بھی خاص قصور نہیں کیونکہ ملٹی نیشنل کمپنیوں نے انہیں مفلوج کرکے رکھ دیا ہے ترغیبات و ترھیبات کی اتنی بہتات کردی ہے انہیں سوچنے کی ضرورت ہی محسوس نہیں ہوتی۔بس کسی بھی فارمیسی سے جڑ جاؤ ہر سہولت بروقت ملے گی گھر گاڑی سیر سپاٹے۔شرط یہ ہے کہ تم تحقیق نہیں کروگے جو کمپنی کہے گی تم بھی وہی کہوگے۔

جس انداز کی ادویات سے دکانین بھری ہوئی ہیں سچی بات تو یہ ہے دوا کے بجائے انہیں زہر کہنا قرین قیاس ہوگا کوئی دوا بھی ایسی نہ ملے گی جسے بغیر نقصان ہر کوئی استعمال کرسکے۔

کیا دوا کا مہنگا ہونا ہی قیمتی ہونے کی دلیل ہے؟ہم نے کاروبار بھاگنے دوڑ نے میں اس قدر انہاک سے کام لیا ہے کہ صحت و تندرستی کو نہ جانے کس موڑ پر چھوڑ آئے ہیں۔دیسی لوگ جب تک اپنی غذا و خوراک کا خیال رکھتے رہے وہ حکیم و ڈاکٹر کی دسترس سے دور رہے جیسے ہی انہوں نے زندگی کے اس اہم اصول سے آنکھیں پھیریں صحت و تندرستی نے ان سے آنکھیں پھیر لیں۔شاید ہم لوگ بے اعتدالی سے خوش ہوتے ہیں پورا نظام زندگی بے اعتدالی کی نظر کردیا ہے۔کوئی بھی چیز اعتدال پر نہیں چھوڑی ۔ زندگی کا کوئی بھی شعبہ دیکھ لو جہاں اعتدال ہوگا وہاں زندگی کی رعنائی دکھائی دے گی۔ہم کاروبار۔ملازمت محنت و مشقت کس لئے کررہے ہیں؟ جس کمائی سے نفع نہ اٹھاسکے صحت تک کو داؤ پر لگادیا اس کمائی کا کیا فائدہ؟

بات ہورہی تھی غذائی ضروریات اور علاج و معالجہ کی۔غذا کی ضروریات پوری کرنا انسان کی بنیادی ضروریات سے ہے یہ تو اچھا ہوا کہ رزق کا ذمہ رب نے اپنے سپرد کردیا ہے ورنہ تو دوا کی طرح غذا و خوراک بھی ناپید ہوتے۔وثوق سے تو نہیں کہا جاسکتا لیکن امکان ہے کہ غذائی ضروریات سے کوئی بھی طریق علاج انکار نہیں کرتا کسی نے سیدھے انداز میں قبول کیا تو کسی نے گردن کے پیچھے سے ہاتھ لاکر ناک پکڑی۔دیسی لوگوں کا تو اصرار ہے کہ غذا میں توازن پیدا کرلو دوا کی ضرورت ہی باقی نہیں رہے گی جب کہ میڈیکل والے غذا کے نام سے شاید خار کھاتے ہیں ان کا کہنا جو چاہے کھاؤ پیو یا بھوکے رہو ہمیں اس سے کوئی غرض نہیں لیکن تم ہمارے دوا مت چھوڑ نا کیونکہ اگر دوا چھوڑ دی تو ہماری آمدن بند ہوگی اس لئے دوا تمہارا علاج نہیں بلکہ بھاڑا ہے اسے ساری زندگی حرز جان بناکے رکھنا اگر چھوڑا تو مرجاؤگے(مرنا تو پھر بھی پڑے گا دوا کھاتے ہوئے مروگے تو ہمارے اخرجات بھی تمہارے ذمہ ہونگے)ہوسکتا ہے میرے الفاظ میں ان دوا سے بھی زیادہ کڑوا ہٹ آگئی ہے لیکن حقیقت سے کب تک نظریں چرائیں گے۔یہ لوگ غذا سے انکاری نہیں ہیں لیکن غذا ایسی ہونی چاہئے جو مریض استعمال کرے لیکن ان کی آمدن میں اضافہ کا سبب بنے۔مثلاً تازہ دودھ انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ماں کا دودھ دنیا میں آنے کے بعد پہلی خوراک لیکن ڈاکٹر کی تجویز ڈبے والا دودھ ہے کیونکہ ڈبہ میں آمدن بند ہے۔ان کا کہنا ہے اس دودھ میں لازمی اشیاء شامل کردی گئی ہیں۔کونسی لازمی اشیائ؟ کیا

قدرت نے دودھ میں کمی چھوڑی تھی جو پوری کردی گئی ہے؟ ہرگز ایسا نہیں ہے دودھ تو اللہ نے پہلے ہی مکمل بنایا تھا لیکن ہم نے اس کی قدر نہ کی ہم سے دودھ کے ساتھ ساتھ عقل بھی سلب کرلی گئی اور دودھ ہمارے ہاتھوں سے سرک کر ڈبوں میں بندہوگیا۔

اگر خشک دودھ اتنا ہی اکیسر بن چکاہے تو یورپ والے خود تازہ دودھ کی طلب میں کیوں مرے جارہے ہیں؟ آج ان کا میڈیا زچہ و بچہ کی صحت کے لئے ماں کے دودھ کو کیوں ضروری قرار دے رہا ہے۔انہوں نے مشرقی ماں سے بچہ کو دودھ دینے سے ڈرایا خود اس کی ضرورت پر زور دے رہے ہیں سیدھا کیوں نہیں کہہ دیتے ہمیں ماں و بچہ سے زیادہ اپنے مال کی فکر ہے جو اس راہ سے ہماری تجوریوں میں جاتارہتا ہے۔اگر غذا اتنی ہی غیر ضروری ہے توتم وٹامن کی گولیاں کیوں تجویز کرتے ہو۔کیا جو چیز قدرتی انداز میں پائی جائے وہ مضرصحت اور جسے تم اپنے انداز میں تجارتی پہلو سے تیار کرو مفید ہوگی؟ایسا ہرگز نہیں ہے۔جتنی تحقیقات امراض پر دولت خرچ کی جارہی ہے اگر اس کا چوتھائی بھی بہتر خوراک کی فراہمی پر لگادیا جائے تو امراض کی پیدائش کم ہی نہیں بلکہ ناپید ہوجائے گی۔اگر سمجھنا ہوتو یوں بھی سمجھ سکتے ہو تجربے کے لئے ایک ایسے انسان کو چنو جو تمہاری نظر میں مکمل صحت مند ہو یا جسے تم میڈیکلی طور پرصحت مند قرار دے سکتے ہو اس کا مکمل طور پر تجزیہ کروکہ کونسی ایسی صفت ہے جسے تم نے صحت قرار دیا ہے؟دوسرا ایسے انسان کولو جسے تم بیمار کہتے ہو اس کا بھی مکمل تجزیہ کرو۔موازنہ کروکونسی چیز ہے جو

صحت مند کو تندرست اور بیمار کو بیمار قرار دے رہی ہے؟ کچھ نہ کچھ تو ایسا ملے گا جوہمیں سمجھنے میں مدد دے گا کہ اگر فلاں چیز مریض میں کم ہے پوری کردی جائے تو مریض کو ہم صحت مند یا میڈیکلی انداز میں فٹ قرار دے سکتے ہیں ۔ اگلا مرحلہ یہ ہے مریض کیا کھاتا ہے اور تندرست کی غذاو خوراک کیا یہ معلوم کرنا کچھ مشکل نہیں ہے کیاہم یہ نہیں کرسکتے کہ مریض کی غذا میں ان خوراکوں شامل کرسکتے ہیں جس کی کمی محسوس کی جارہی ہے یقیناً یہ تجربہ مفید ثابت ہوگا کیونکہ ہم نے بے شمار مریضوں کو اس تجربہ سے گزارا شاندار نتائج سامنے آئے۔جو لوگ غذا کا خیال رکھیں انہیں دوا کی کم کم ہی ضرورت محسوس ہوتی ہے ۔

کھانے کی تیاری اور کیمیاوی تجزیہ

اہل مغرب کیا کچھ کھاتے ہیں انہیں بہتر پتہ ہے لیکن ہم جو کچھ کھاتے ہیں اس سے بخوبی واقف ہیں۔عام گھرانے میں تیار ہونے والے کھانے کا تجزیہ کریں تو صورت حال کچھ یوں سامنے آتی ہے۔سبزی کی ہانڈی پکانے میں سرخ مرچ۔دھنیا۔ہلدی۔زیرہ سفید سبز مرچ۔سبز دھنیا۔کلونجی۔کالی مرچ لہسن۔پیاز۔ادرک۔ٹماٹر۔نمک۔گرم مصالحے میں لونگ ۔دار چینی ۔ سونف ۔ اجوائن۔وغیرہ۔

مرچ سرخ

کیمیاوی تجزیہ کچھ یوں ہے: 16فیصد رطوبت۔ 31فیصد کاربوہائیڈریٹ 30فیصد ریشہ۔کچھ مقدار میں کیلشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے۔اس میں فیرل

(وٹامن E) اور وٹامن C کے علاوہ کیروٹن بھی پایا جاتا ہے۔عربی و یورپ والے پہلے پھیکے سالن یا کالی مرچ ڈال کر کھایا کرتے تھے اب سرخ مرچ کے مزیدار سالن کھانے لگے ہیں ۔پنجاب کے گھروں میں کوئی گھر ہی شاید ایسا ہو جس میں مرچ کے بغیر سالن کا تصور نہیں پایا جاتا۔اگر کسی کے سالن میں مرچیں بہت کم ہوں اسے یہ کہہ کر سامنے سے الگ کردیتے ہیں کہ بیماروں کا سا سالن ہے پھیکا سٹ ہے مزہ نہیں دیا۔

خشک دھنیا

اس میں وٹامن Cاور کیروٹین عام پایا جاتا ہے یہ بھی شنید ہے کہ پوٹاشیم برومائیڈ اسی سے بنایا جاتاہے جو پٹھوں کو سن کر کے لئے استعمال ہوتا ہے۔سبز دھنیا۔

نمک سفید۔

اس میں 36.97فیصد کلورائیڈ آف سوڈیم اور 2. 64فیصد مختلف قسم کے مرکبات دریافت کئے جاچکے ہیں۔

کالا نمک

مصنوعی انداز میں تیار کیا جاتا ہے کلورائیڈ آف سوڈیم ۔سلفیٹ آف سوڈا۔کاسٹک سوڈا ۔ اور کچھ مقدار سلیفٹ آف سوڈیم کی پائی جاتی ہے۔

ادرک

81فیصد رطوبت 5 1. 5پروٹین۔سٹارچ (کاربوہائیڈریٹ) 7. 2ریشہ اور3فیصد غیر فراری روغن ہوتا ہے اسے جنجر آئیل کہتے ہیں اس کا کسیلا پن

اسی روغن کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ٹماٹر

100gٹماٹر کا تجزیہ کچھ یوں ہے۔وٹامن320 Aیونٹ۔وٹامن C 31 ملی گرام۔ وٹامن B ۔60مائیکروگرام۔تھایا مین69مائیکروگرام۔وٹامن K 7ملی گرام ۔ پانی 2 9. 8فیصد۔پروٹین 1. 9ملی گرام۔نشاشتہ 4. 5ملی گرام۔کیلشیم20ملی گرام ۔ فاسفورس40ملی گرام۔فولاد4.2ملی گرام پائے۔

سلاد کے پتے۔

اس میں وٹامن c کثیر مقدار میں پایاجاتا ہے اس کے علاوہ ریشہ دار اجزاء۔فاسفورس اور قلیل مقدار میں فولاد بھی پایا جاتا ہے۔

اجوائن

2سے 4فیصد فراری روغن پایا جاتاہے اس کے علاوہ 7. 4فیصد پانی ۔5.24فیصد کاربوہائیڈریٹ ۔1.17چربی۔4.7پروٹین۔2.21ریشہ دار اجزاء،9.7 رال ۔ اس کے علاوہ کیلشیم۔فولاف سوڈیم۔ پوٹاشیم ۔ فاسفورس ۔آئیوڈین جیسے معدنی اجزاء کے علاوہ وٹامن B کیملیکس کے یونٹ ٹھائی میں ہائیڈروکلورائیڈ۔ریبوفلووین۔نکوٹینک ایسڈ۔کیروٹین۔گلائیکوسائڈ اور اسپونن پائے جاتے ہیں۔

کلونجی

کلونجی میں ڈیڑھ فیصد اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے اور ساڑھے تین فیصد غیر فراری روغن پایا جاتا ہے۔کلونجی میں البومن۔شوگر۔رال ۔گوند۔ٹے نن۔

کاربونک ایسڈ۔ ارے بک ا یسڈ،گلوسائیڈ۔میلانتھن،جنین۔ایک کسیلا عنصر نائی گیلن ۔اور 7فیصدی راکھ ہوتی ہے۔ نائی گیلن کی وجہ سے عمل تنفس فعال رہتا ہے۔

لہسن

100gمیں63٪پانی۔5٪لحمیات۔3.3٪نشاشتہ۔23٪کیلشیم۔164یونٹ فاسفورس۔7.1٪فولاد پائے جاتے ہیں۔

مویز منقی

100gوٹامنA 80،یونٹ۔وٹامن C 4ml،۔وٹامن B o.6ملی گرام۔ پروٹین 1. 4ملی گرام، حرارے 0 7۔نشاشتہ 1. 4ملی گرام۔کیلشیم 1 7ملی گرام۔فولاد 6.0 ملی گرام۔فاسفورس21ملی گرام پایا جاتا ہے۔

کشمش

یا منقی زردہ کھیر کابلی پلاؤ۔حلوہ وغیرہ میں ڈالے جاتے ہیں جس سے غذایت وافادیت کے ساتھ ساتھ مزہ بھی دوبالا ہوجاتا ہے۔

ناریل ۔کھوپرا۔

100gمیں وٹامن سی2ml۔وٹامنB 10ملی گرام۔وٹامنA قلیل مقدار میں۔کیلشیم 1 2ملی گرام۔نشاشتہ 4 1ملی گرام۔پروٹین 3. 4ملی گرام۔ حرارے 359 ۔ فولاد2ملی گرام۔فاسفورس98ملی گرام۔نایا سین 2.0ملی گرام۔ساتھ میں آئیوڈین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

چھوہارے

خشک کھجور ہوتی ہے قوت باہ کے لئے کھائے جاتے ہیں خشک گرم ہیں جسم میں حرارت پیدا کرتے ہیں اگر اس کے ساتھ دودھ کا بھی استعمال کیا جائے تو مضرت کو کم کردیتا ہے شہوت و حرارت عزیزی کو مشتعل کرتا ہے مسقط جنین ہے معاجین میں ڈالا جاتا ہے۔100gمیں 285حرارے ہوتے ہیں 60وٹامن aاور 0. 9وٹامن Bنشاشتہ 2.75 کیلشئیم 72 ml فاسفورس60mlفولاد2ml پروٹین 22mlنایاسین2.2 اس کے علاوہ دیگر ریشے بھی پائے جاتے ہیں۔

بادام

روغن٪50۔شکر و گوند پانچ تے ا دس فیصد۔100gمیں630حرارے پانچ فیصد معدنی نمک اور 34فیصد دیگر اجزائے ملحقہ پائے جاتے ہیں۔غدی اعصابی ہے۔ دس سے بیس دانے خوراکی مقدار۔دماغ کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی مقوی دوا و غذا نہیں ہے اس میں زیادہ کولسٹرول پایا جاتا ہے ۔ اس کے لئے کولسٹرول والوں والوں کے لئے نقصان کا سبب ہوسکتے ہیں نوم (نیندلانے والا)جالی(جلا بخشنے والا)رنگ نکھارنے والا طبیعت کو نرم کرنے والا ہے۔بالخصوص دماغ کے رگ و پٹھوں کو طاقت دینے والا ہے۔ مولد منی مقوی باہ اور ضعف بصر کے لئے مفید ہے بالوں کو گرنے سے روکتا ہے دماغ کو سن ہونے سے بچاتا ہے ۔

بات ہو دماغی صحت کو بہتر بنانے کی تو بادام کا ذکر نہ آئے تو بات نامکمل سی معلوم ہوتی ہے۔یاداشت بہتر بنانی ہو،بیماریوں سے لڑنا ہو یا چاق وچوبند

رہنا ہوتو بادام کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے، یہ سب بادام میں موجود وٹامن ای اور اس میں شامل فیٹی ایسڈز کی وجہ سے ہوتاہے۔ یہ میوہ دماغ پر عمر کے اثرات کو جھاڑنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

مذکورۃ الصدر بیان کو پڑھئے اور غور کیجئے بیمار انسان کو اس سے بہتر کیا دیا جاسکتاہے ؟یا کسی طریق علاج میں اتنا کچھ ہے جو انسانی ضروریات کے لئے کفایت کرسکے۔یہ تو ہے عمومی طور پر دن رات استعمال ہونے والی خوراک کی کیفیت ،رہی بات علاج و معالجہ کی وہ اس سے ملتا جلتا سلسلہ ہے اس کی تعبیر یوں کی جاسکتی ہے کہ جو بے اعتدالیاں کھانے پینے میں ہوجاتی ہیں انہیں ہم علاج کے ذریعہ سے درست کرتے ہیں۔اگر انسان ٹھیک انداز میں اپنی ہانڈی روٹی کی حفاظت کرسکے تو اسے علاج و معالجہ کی ضرورت ہی پیش نہیں آسکتی۔ حکمت یہ نہیں کہ دوادارو کی ترکیبیں سیکھ لی جائیں بلکہ حکمت یہ ہے کہ انسان کو کھانے پینے کا شعور دیدیا جائے۔انہیں بتادیا جائے کہ کونسی غذا جسمانی ضرورت کو پورا کرسکتی ہے اور کس غذا سے نقصان یا غیر طبعی حالت کا ظہور ہوسکتا ہے جب یہ بات سمجھانے میں کامیاب ہوگئے تو سمجھو ہماری زہر کھانے سے جان چھوٹ جائے گی۔اگر ایک نگاہ ہمارے اس چارٹ پر بھی ڈال لی جائے جو ہم اپنے رجوع کرنے والوں کے لئے تجویز کرتے ہیں تو ہمارے مطب کا راز ہاتھ لگ جائے گا۔کہ مشکل و پیچیدہ مرض دنوں میں کچھ طرح نابود ہوجاتے ہیں۔

دیسی طب بے ضرر طریقہ علاج

دیسی طب ایک بے ضررر فائدہ مند بے حد مفید اور غذائی انسان دوست علاج ہے۔انسان غذا کی بے اعتدالی اور خوراکی کمی بیشی سے بیماری کا شکار ہوتا ہے۔جب کہ دیسی علاج (مفرد اعضا) کا دارومدار ہی دیسی خوراک و غذا پر ہوتا ہے۔اگر ادویات بھی ترتیب دی جاتی ہیں تو ان میں غذائی ضروریات کو اولین ترجیح کے طور پر شامل کیا جاتا ہے ۔جو مریض غذائی علاج نہیں کرسکتا اس کے علاج سے دست برداری اختیار کرلی جائے تو بہتر ہے ہم اپنے فری غذائی طبی کیمپوں میں بر ملا کہتے ہیں"جو مریض ہماری بتائی ہوئی غذا نہیں کھاسکتا ہم اس کا علاج نہیں کریں گے"نصف سے زائد ادویات مختلف قسم کے پھل و اجناس سبزیوں دودھ دہی میوہ جات پر مشتمل ہوتی ہیں۔اگر آپ ہمارے ترتیب دئے ہوئے غذائی چارٹ پر عمل کرلیں تو دوا کی ضرورت ہی باقی نہیں رہ جاتی۔ہمارے مرکبات میں دوائی اجزا کے بجائے غذائی اجزاء کی کثرت ہوتی ہے میوہ جات گڑ شکر دیسی گھی دودھ وغیرہسائنس کے اصول کے مطابق غذا میں پانچ چیزوں کا پایاجاناضروری ہے(1) پروٹین۔لحمی اجزا(2) کاربوہائیڈریٹس۔یعنی نشاشتہ اور شکر(3)فیٹس یعنی روغنی اجزاء (4) سالٹ یعنی نمک(5)وٹامن یعنی حیاتین۔اگر بغور دیکھا جائے تو دیسی طریق علاج میں سو فیصد غذائی ضروریات کا خیال رکھا جاتا ہے ۔ان کے مرکبات کا جائزہ لیا جائے تو حقیقت کھل کر سامنے آتی ہے کہ ہمارے غذائی نظام علاج کا کوئی ثانی نہیں ہے میں یہ تو نہیں کہہ سکتا کہ کسی نے بھی اس طرف توجہ نہیں کی بلکہ یہ ضرور کہونگا کہ جس توجہ کی ضرورت تھی

وہ کسی نے نہیں دی۔اگر ہم ترتیب وار غذا میں پائے جانے والے ضروری اجزا کی طرف توجہ کریں توپڑھنے والوں کے سامنے حقیقت کھل جائے گی اور وہ اپنے دکھوں میں زہروں کی جگہ غذاؤں کو ترجیح دینے لگیں گے۔وٹامن کے بارہ میں اتنا بتادینا چاہتا ہوں کہ جس مزاج کے وٹامن کی جسم میں کمی ہوگی وہی وٹامن انسان کو فائدہ دے سکتے ہیں اگر بغیر تشخیص کے اندھا دھند وٹامن کھلائے جائیں گے تو لازمی نقصان کا سبب بنیں گے۔عضلاتی ہے تو کھٹے یا ترش وٹامن۔غدی ہے تو نمکین یا صفراوی مزاج کے۔بلغی ہے تو الکلی طبیعت موافق آئے گی اگر بلاتشخیص استعمال کیا گیا تو سمجھو فائدہ کیا ہونا ہے مریض کے لئے وبال جان ہوگا۔جس کی مثال آئے دن ہم ادویات کے ری ایکشن کی صورت میں دیکھتے ہیں ۔ ری ایکشن کی حقیقت یہ ہے کہ جو مواد بدن میں پہلے سے موجود ہے اسی مزاج کی ادویات مریض کو استعمال کرائی جائیں تو ردعمل ہوگا اسے ری ایکشن کہا جائے گا۔دیسی لوگ جس انداز کے مصالحہ جات ونمکیات کا استعمال کرتے ہیں اگر نگاہ کی جائے تو انکشاف ہوگا کہ ہمارے کھانے اور گھر میں پکنے والی ہنڈیا ان تمام ضروریات کی کفیل ہوتی ہے جس کی طلب ہم کسی بھی معالج کے مطب سے کرتے ہیں۔اس بات سے کون انکار کرے گا کہ ہمارے روز مرہ کے مصالحہ جات میں ہلدی سونف۔زیرہ،الائچی،ہلدی،لہسن، پیاز،ادرک۔دارچینی۔کبابہ خنداں ۔تیزات ۔نمک۔کالا زیری۔املی۔لیموں وغیرہ شامل نہیں ہوتے۔

کیا بغیر دوا کے علاج ممکن ہے؟

کچھ لوگ بیمار نہیں بلکہ وہمی مزاج ہوتے ہیں انہیں جب تک کوئی نہ کوئی دوا نہ دی جائے صبر نہیں آتا یہ طب و حکمت میں ہی نہیں اس قسم کے لوگ ہر شعبہ میں پائے جاتے ہیں وہم طب سے زیادہ نفسیات سے تعلق رکھتا ہے اس لئے جو اس بارہ میں بہتر معلومات رکھے اس معالج کی طرف رجوع کرنا چاہئے۔کچھ لوگ بیمار تو زیادہ نہیں ہوتے لیکن غلط ادویات انہیں مریض بنادیتی ہیں یہ حقیقت میں رحم کے قابل ہوتے ہیں ان سے جہاں تک ہوسکے ہمدردی کرنی چاہئے ان کا علاج معمولی توجہ سے بہتر انداز میں کیا جاسکتا ہے۔کچھ لوگ مزمن امراض کا شکار ہوجاتے ہیں انہیں دوا سے پہلے غذائی علاج کی طرف راغب کریں ۔اگر اس مقصد میں کامیابی حاصل کرلی سمجھو مشکل و پیچیدہ مرض کو بھی دنوں میں دور کیا جا سکتا ہے۔حاملین میڈیکل کے ساتھ ساتھ حکماء حضرات بھی اس روش کو اختیار کرچکے ہیں کہ مریض کو اعلی سے اعلی دوا ۔یا ہائی پوٹنسی کی دوا دی جائے تاکہ تلی پر سرسوں جم سکے۔بہت بڑی غلطی کرتے ہیں جس سرسوں کو جمانے کی فکر میں ہوتے ہیں اسی پر پھسل جاتے ہیں،کبھی یہ نہیں سوچا جس خدا نے تمہیں حکمت جیسے عظیم فن سے نوازاہے کیا وہ تمہیں بھوکا مرنے دے گا ؟ جس کے خزانے میں حکمت دے کر بھی فرق نہ پڑا کیا وہ تمہیں روزی دے کر تھک جائے گا ؟ عجیب کھیل کھیلتے ہیں جو ایمان و مذہب کے ساتھ اس فن کے اصولوں کے بھی خلاف ہے ۔چاہئے کہ حکیم اپنا کام کرے رازق اپنا کام کرے گا۔
مریضوں کو سمجھا یا جائے کہ تمہیں فلاں خوراک یا کھائی جانے والی غذا سے

یہ نقصان ہوا ہے اس سے ہاتھ روک لو۔جو فائدہ دینے والی ہو وہ تجویز کردے اس سے جہاں مریض کو فائدہ ہوگا وہیں پر تمہاری حکمت کو بھی چار چاند لگ جائیں گے دوا خانے کا نام روشن ہوگا۔ اتنے ہی زیادہ مریض رجوع کریں گے۔تم نے ایک مریض سے اگر1000روپے لینے ہیں اور خوراک بتانے سے وہ100روپے میں ٹھیک ہوسکتا ہے توتمہیں یہ کام ضرور کرنا چاہئے کیونکہ اگر وہ ٹھیک ہوگیا تمہاری تشخیص و تجویز علاج ٹھیک رہا تو بیماروں کی کمی نہیں وہی ایک مریض دسیوں مریضوں کو آپ کا پتہ دے گا۔اگر ایک مریض کی کھال اتارنے سے بہتر ہے کہ تم دس مریضوں کا علاج کرو اس میں دونوں کا فائدہ ہے۔تجربات میں اضافہ ہوگا بہت سی باتیں ایسی سامنے آئیں گی جوتمہیں پہلی بار معلوم ہونگی یہ ایسی نعمت ہوگی جو تم پیسے سے حاصل نہیں کرسکتے۔

کچھ ذاتی قسم کے تجربات۔(فری غذائی وطبی کیمپ)

الحمد اللہ طب وحکمت کے ساتھ دو دیہائیوں سے زائد عرصہ سے وابسطہ ہوں تجربات کی مد میں بہت سرمایہ آگ و ایندھن کی نظر کردیا۔اور پنساریوں کی جیب میں بھردیا۔ہر تجربہ کے بعد اگر مطلوبہ نتائج نہ بھی ملے توکم از کم اتنا ضرور ہوا کہ ہونے والے نقصان کی راکھ یا سلگتی چنگاریوں میں ایک نئی کرن ضرور محسوس ہوئی جو غلطی ایک بار کی اس کی دوسری بار ضرورت محسوس نہ ہوئی۔اس آگ و ایندھن کے کھیل میں بہت سے تجربات کے ساتھ کچھ نسخے بھی ہاتھ لگے لیکن ضرورت اس سے کہیں زیادہ کی تھی۔طب پر کثیر کتب کا

مطالعہ کیا عربی فارسی اردو میں چھپنے والی کتب کو کھنگالا اپنے انداز میں ان کا خلاصہ و جوہر نکالا،خریداری کتب میں بہت سا سرمایہ خرچ کیادوست احباب سے بھی مستعار کتابیں لیکر مطالعہ کیں۔جب مجھے مکتبۃ الشاملۃ ملا تو مجھے یوں محسوس ہوا جیسے ایک صحرا میں بھٹکنے والا پیاسا شیریں سمندر میں پہنچ گیا ہو جہاں ضرورت فن کی ہر چیز کی اتنی بہتات تھی کہ سیرابی محسوس ہونے لگی ۔جب بھی ضرورت پڑی ایک کمان دی مطلوبہ نتائج کا ڈھیر لگ گیا۔

اس کے بعد

سوچا کہ جس فن میں زندگی کے بہترین ایام صرف کئے ہیں اس سے فائدہ اٹھایا جائے اور حکمت کو کاروباری انداز میں استعمال کیا جائے۔غور و خوض کے بعد"سعد طبیہ کالج"کا خیال آیامجھے یہ دیکھ کر بہت رنج ہوا کہ لوگوں کو حکمت سے زیادہ نسخوں کی ضرورت ہے انہیں طب کے اعلی قوانین و بنیادی باتوں کی تعلیم میں کوئی خاص دلچسپی نہیں ہے وہ تو صرف اتنا چاہتے ہیں کہ انہیں چند بے خطا نسخے مل جائیں جن سے ان کی روزی روٹی کا سامان ہو جائے اس سے زائد ان کی سوچ نہ تھی۔اتنی جلدی تو ہار ماننا میرے مزاج میں بھی نہ تھا میں نے حکمت علمی تبدیل کی اور فری طبی کیمپوں کا اجراء کردیا یہ سلسلہ اب تک جاری ہے۔

ذاتی تجربات

کیمپوں کا اجراء کوئی اپچ نہ تھی بلکہ ملک میں دیگر افراد یہ کام بخوبی کررہے تھے ہم نے بھی ان کی پیروی کی اور بسم اللہ کرتے ہوئے بہت دیہاتوں

اور گاؤں۔دور دراز علاقوں میں کیمپ لگانے شروع کردئے۔دوائیں بناتے تھیلے میں ڈالتے اور موٹر سائیکل میں پٹرول ڈالا چل دیئے۔گاؤں میں کسی رشتہ دار واقف کار سے ملے اسے بتایا کہ ہم مفت دوائیں دینے آئیں۔کئی جگہ مسجدوں میں بھی علانات کرائے۔ہمارے جو تجربات اورمشاہدات ہوئے وہ کسی دوسری جگہ کے لئے رکھ چھوڑتے ہیں لیکن ایک بات ضرور کہوں گا جب میں نے یہ سلسلہ شروع کیا تو سب سے پہلے حکماء حضرات نے اس کی بہت زیادہ مخالفت کی کچھ لوگ ساتھ تو چلے لیکن کچھ عرصہ بعد انہوں نے بے رغبتی دکھانا شروع کردی۔لیکن دل ناتواں نے ہمت نہ ہاری۔وہ لوگ پیٹ سے سوچنے کے عادی تھے جب کہ میرا کہنا تھا کہ جب تک ہم لوگوں کو بتائیں گے نہیں تو انہیں کیسے معلوم ہوگا کہ ہم بھی حکمت سے تعلق رکھتے ہیں ؟ان کیمپوں میں بہت سی باتیں ایسی دیکھنے کوملیں جو ہمیں 27سالہ زندگی میں بھی نہ مل سکی تھیں۔نت نئے مریض دیکھنے کو ملے۔دواؤں پر تحقیقات کو نئی جہت ملی۔ایک نسخہ چاہے کتنا بھی قیمتی کیوں نہ ہو بہرحال تجربہ کا محتاج ہے۔یہاں سب سے اہم بات یہ دیکھنے کو ملی جن فوائد کو ہم نے قیمتی اجزاء میں تلاش کرنے کی کوشش کی تھی وہ ہمیں معمولی قیمت پر عام ملنے والی جڑی بوٹیوں میں بھی پائی گئی۔سکہ بند نسخہ جات میں مرضی کی تبدیلیاں کیں اور بہتر سے بہتر نتائج سامنے آئے۔ایک نسخہ کی اہمیت اس کے استعمال کے بعد سامنے آتی ہے،ان کیمپوں میں۔کینسر۔فالج۔لقوی۔خنازیر۔پتہ کی پتھریاں۔لیکوریا۔سوزش رحم۔کیل مہاسے،احتلام، گیس دائمی

قبض۔موٹاپا۔نیند کی کمی۔الر جی،چھپاکی ۔ایڑیوں کا درد۔ پولیواٹھرا۔بندش حیض۔عسر طمث۔کوڑھ۔جوڑوں کا درد۔تحجر المفاصل شوگر۔پیشاب میں پس کا آنا۔نکسیر۔رحم سے بے وقت خون جاری ہوناہسٹیریا،دمہ،بالچر۔قبض۔خشک کھانسی۔ذہنی امراض۔سر میں پانی پڑنا۔رسولی۔پتھریاں۔سوزاک آتشک۔سرعت انزال وغیرہ بہت سے تجربات ہوئے اگر ہم کیمپ نہ لگاتے تو اس قسم کے تجربات سے شاید ہم تہی دست رہتے۔رہی نسخہ جات و مجربات کی پرکھ خدا شاہد ہے جن نسخوں کو ہم نے چند امراض و علامات کے لئے دائرہ میں مقید کردیا تھا ان کے وسیع تر استعمال نے نئی دنیا سے روشناش کروادیا۔موجودنسخوں کی موجودگی میں شاید ہمیں مزید کسی نسخہ کی ضرورت محسوس نہیں ہورہی کچھ ایسے نسخے تھے جنہیں خود ترتیب دیا ان کے نتائج نے دل خوش کردیا مثلاً حب سعد۔نفیسہ۔زلف عروساں۔تریاق مثانہ۔بولی۔وغیرہ وہ نسخے ہیں جنہیں ترتیب دیکر بے دھڑک استعمال کیا گیا شاندار نتائج سامنے آئے۔راقم نبض سے سوجھ بوجھ رکھتا تھا لیکن میرے احباب جو اپنے تئیں میرا شاگرد بتاتے ہیں نے بھی کافی مہارت کا ثبوت پیش کیا۔بیماریاں علامات۔تحریکات میں اتنا درک حاصل ہوگیا کہ وہ بے دھڑک نسخے تجویز کرتے ہیں ان کی تشخیص وتجویز اعلی پائے کی ہوتی ہے۔

سادہ علاج

دواؤں کے بغیر علاج ایک ایسا سوال ہے جو پڑھنے والے کو ضرور حیران کرے گا لیکن حیرانگی کی ضرورت نہیں ایسا علاج در حقیقت موجود ہی نہیں

بلکہ اس کی نظریں دن رات دیکھی جاسکتی ہیں جنہیں شوق ہو وہ ہمارے کیمپوں میں آنے والے مریضوں سے اس کی تصدیق کرسکتا ہے۔تجرباتی طور پر آپ کوئی بھی مشکل ترین مرض بتائیں ہم اس کا غذائی اور تازہ ترین پھلوں اورسبزیوں سے اس کا علاج تجویز کرتے ہیں پورے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں اس کے اثرات دوائی انداز میں کئے گئے علاج سے کہیں زیادہ اور تیز تر ہونگے۔وہ امراض جنہیں لوگ اپنی کم علمی کے سبب لاعلاج یا پھرمشکل ترین خیال کرچکے ہیں یا ان کے معالجین نے ان کے ذہن میں ان امراض کو لاعلاج قرار دیدیا ہے چنددنوں میں نہیں تو چند ہفتوں میں ان کا علاج ممکن ہے۔سوا ئے موت کوئی مرض ایسا نہیں جس کا آسان وسہل علاج موجود نہ ہو۔اس آسان وسہل ترین طریقہ علاج کو رائج ہونے میں اس لئے دقت پیش آرہی ہے کہ لوگ سند چاہتے ہیں ۔مجھے حیرت اس وقت ہوتی ہے جب لوگ بڑے بڑے معالجین سے مایوس ہوکر کئی کئی سالوں کی مشق کے بعد ہمارے پاس پہنچتے ہیں تو پہلی خوراک کے ساتھ ہی شفا کے مطالبہ کرنے لگتے ہیں حالانکہ معالجین کی نگاہ اور ان کی تجویز کے مطابق مریض لاعلاج قرار دیا جاچکا ہوتا ہے۔ہم نے چند پیسوں کے بدلے وہ زندگی کا بیمہ لکھوانا چاہتا ہے، مجھے افسوس ہے کہ اس جہالت اور عاجلانہ فیصلے نے بہت سے مریضوں کوسسکنے پر مجبور کردیاہے۔میرے پاس ایسے مریضوں کے نام پتے اورمکمل تفصیل موجود ہے جو اپنی جلد بازی کا شکار ہوئے۔

دوسرا دکھ مجھے اس وقت ہوتاہے جب مریض مجھ سے نسخہ کے اجزاء کی تفصیل

کا مطالبہ کرتا بھلے مانس اگرتو اس قابل ہوتا تو مجھ تک آنے کی ضرورت ہی کیوں محسوس ہوتی۔تیسری اہم بات جب میں مریض کے لئے غذا تجویز کرتا ہوں تو فوراً مجھے بتانے لگتا ہے فلاں چیز کو گرم ہے فلاں ٹھنڈی ہے مجھے یہ چیز اچھی نہیں لگتی وغیرہ وغیرہ۔دوسری طرف ڈاکٹر صاحبان اگر انہیں صرف ابلی ہوئی دال کے چند دانے تجویز کردے تو بخوشی قبول کرلیتے ہیں۔بات ہورہی تھی کیا دواؤں کے بغیر علاج ممکن ہے ؟یقیناً ایسا ہے۔کوئی بھی مرض و بیماری ہو اس کا علاج ہم کھانے پینے اورسبزیوں تازہ پھلوں سے کرسکتے ہیں کسی سکہ بند دوا یا کشتہ کی ضرورت نہیں اس کی بہت سی نظیریں اس اسی کتاب میں ملیں گی۔موسمی پھل اور سبزیاں بہترین انتخاب ہوتے ہیں اگر بغوردیکھا جائے تو قدرت نے انسان کو پھلوں اور سبزیوں کی شکل میں بہترین نعمت سے نوازا ہے۔عوام الناس تو رہے ایک طرف معالجین حضرات بھی اس طرف کم کم توجہ دیتے ہیں ایک مریض سیر سوا سیر غذا کھاتا ہے لیکن اس کے ساتھ پانچ دس گرام کی مقدار میں دوا لی جانے والی دوا کیا اثرات دکھائے گی؟شاید یہی وجہ ہے کہ برسوں تک ادویات کھائی کھلائی جاتی ہیں لوگ ادویات کے اس قدرعادی ہوچکے ہیں کسی گھر میں کھانے پکانے کا سامان آئے یا نہ آئے لیکن ادویات ضرور آتی ہیں کیونکہ معالجین نے انہیں سمجھادیا ہے کہ کھانا کھاؤ یا نہ کھاؤ لیکن دوا ضرور کھاؤ۔

انسانی ضروریات کی تکمیل کے قدرتی انداز۔

قدرت نے انسان کی تخلیق کے بعد اپنا حق ربوبیت ادا کیا اور خوراک کے ذرائع کو زمین سے سوتوں کی شکل میں اور دیگر طریقوں سے بہم پہنچانے کا بندوبست کیا ذیل میں دئے جانے والے گراف کی مدد سے اس کا اندازہ بخوبی کیا جاسکتا ہے

(1) پودے۔اللہ کی وہ نعمت ہیں ہرے بھرے تو فائدہ پہنچاتے ہیں لیکن مردہ سوکھے ہوئے اور زمین میں مدفون پودے انسان کی منفعت کے لئے اعلی ذخائر ثابت ہوتے ہیں۔مردہ پودے کوئلے۔ پٹرولیم گیس وغیرہ میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔جب کہ زندہ پودے

(2) آئلز۔سویابین آئل ۔پام آئل۔آلیو آئل۔پی نیٹ آئل۔سن فلاور آئل وغیرہ روز مرہ استعمال میں آنے والے آئلز ہیں سب جانتے ہیں کیونکہ مشہور ہیں۔انسانی زندگی کا بہت سارا انحصار ان تیلوں پر مبنی ہے

(3) وٹامنز۔جن کا کافی ذخیرہ سیب۔مالٹا۔کیلا وغیرہ کی شکل میں روز مرہ استعمال میں آتے رہتے ہیں

(4) پروٹین۔ان کا بہترین منبع کھائی جانے والی دالیں ہیں

(5) کاربوہائیڈریٹس ۔گندم ۔مکئی ۔آلو ۔ باجرہ چاول وغیرہ غذائی اجناس ہیں۔اس بات سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ درخت اور پودے ہماری زندگی میں کتنی اہمیت رکھتے ہیں۔

جانور

جانور انسانی زندگی سے جڑے ہوئے ہیں انکے بغیر زندگی خالی خالی اور ادھوری نظر آتی ہے اللہ نے انسانوں کے تابع کرکے انہیں خدمت پر مامور کردیا ہے ان کے بے شمار فوائد ہیں دوبڑے فائدے ذکر کئے جاتے ہیں فیٹس(گھی چربی وغیرہ) دودھ ۔مکھن وغیرہ پروٹینز،انڈے،مٹن،چکن ۔ بیف ۔یش وغیرہ انسانی بنیادی ضروریات میں سے ہیں۔ یہ وہ اشیاء ہیں جن سے ہرغریب و امیر بقدر وسعت مستفید ہوسکتا ہے۔

غذائی معاملات میں افراط تفریط

غذائی ضرورت سے کسی کو بھی انکارنہیں لیکن جتنی اس میں باریکیاں پیدا ہوتی گئیں اتنا ہی تجارت پیشہ لوگوں نے اسے تجارتی انداز میں دیکھنا شروع کرد یااور اجزاء کا تجزیہ کو انسانوں کے لئے غذاو خوراک کی راہنما ثابت ہوسکتا تھا تجارتی سکوپ بن گیا۔ایک ایک جز کو لیکر انہوں نے پیک کیا اور مارکیٹ میں بھیج دیا معالجین نے بے دھڑک نسخوں میں لکھ لکھ کر دینا شروع کردیا۔ جب قدرتی عمل کو تجارتی بنیاد پر فوکس کیا گیا تو اس کے بہت سے مضرات دیکھنے کو قدرتی انداز میں خوراک کو اس قدر ٹکڑوں میں تقسیم کردیا کہ اب جس جزو کی ضرورت ہو مارکیٹ سے بنے ہوئے کیپسول یا گولیاں لیکر کھالوحتیٰ کہ ایک ایک وٹامن کو اس انداز میں بیان کیا کہ فلاں وٹامن جسم میں فلاں کارکردگی کا سبب ہے فلاں بیماری فلاں وٹامنز کی کمی سے پیدا ہوئی ہے۔ ماہرین نے غذائی منول تیار کئے اور ہدایت کی کہ لوگ اس کے مطابق غذا استعمال کریں تو متوازن غذا کہلائی گی۔انہوں نے بچے جوان بوڑھے ۔ حاملہ

مشقت کرنے والے۔دفتری حضرات وغیرہ کے لئے کلوریز،حرارے ۔
وٹامنز۔ کاربوہائیڈریٹس وغیرہ کا ایک ایسا گورکھ دھندہ بنا دیا کہ عام آدمی
استعمال تو کیا کرے گا یہ جدول ان کی سمجھ سے ہی باہر ہوگی۔کیونکہ انہوں
نے جو چارٹ اور جدول مہیا کی ہے اس میں جو اشیاء شامل تجزیہ کی گئی ہیں
عمومی طور پر عام آدمی کی دسترس سے باہر ہیں یا ایسی ہیں جو ایک علاقے
میں تو بہت پائی جاتی ہیں لیکن دوسرے علاقوں میں ناپید ہیں یا بہت گراں
ہیں ان میں بنیادی طور پر مکھن۔کھجور۔زیتون۔انار۔فالسہ۔ وغیرہ کوئی بھی
ایسی نہیں جو غریب کی دسترس میں ہو۔

غذائی سلسلہ کو اس انداز میں بیان کیا گیا ہے اسے عام انداز میں پورا کرنا
بہت مشکل ہوتا ہے کوئی نہ کوئی چیز ایسی باقی رہ جاتی ہے جو متوازن میں
موجود ہوتی ہے لیکن ضرورت مند کی دسترس سے باہر ہوتی ہے۔انسان نے
تجربہ و تجزیہ کی مدد سے بہت سی اشیاء کی ترکیب معلوم کرلی ہیں اور انہیں
بنانے کر بھاری منافع بھی کمارہا ہے ۔لیکن جو فوائد اثرات قدرتی ترکیب و
بناوٹ میں پائے جاتے ہیں وہ مصنوعی انداز میں کہاں؟یا یوں کہہ لیں
ہمارے وجود میں تشخیص کے مطابق کسی عنصر کی کمی ہوگئی ہے اسے پورا کرنا
ہے اس کمی کو انسانی معلومات کے مطابق بے شمار طریقوں سے پورا کیا
جاسکتا ہے بہت سی ایسی معلوم و غیر معلوم اشیاء ایسی ہیں جو اس کمی کو احسن
انداز میں پورا کرسکتی ہیں لیکن ہمیں معلوم نہیں ہے۔اس کا متبادل تلاش
کرکے وہ مصنوعی اشیاء تجویز کی جاتی ہیں جو اس کمی کا تدارک کرسکیں۔لیکن

انسانی کاوش کبھی پوری نہیں ہوتی کہیں نہ کہیں سقم ضرور پایا جاتاہے۔مثلاً
تشخیص کے مطابق جسم انسانی میں کسی وٹامن کی ضرورت محسوس کی جارہی
ہے اسے پورا کرنے کے دو طریقے ہیں۔ایک یہ کہ ہم اس غذائی ضرورت کو
پورا کردیں جس کی کمی اس بیماری کا سبب بنی ہے ۔دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ہم
منصوعی طور پر حاصل ہونے والے عنصر کو مریض کے لئے تجویز کریں افاقہ
اس سے بھی ہوجائے گا لیکن جو بات قدرتی انداز میں پائی جانے والی
غذاکے استعمال سے ہوگا اس کے اپنے ہی اثرات ہونگےمثلاً کسی کے جسم
میں خون کی کمی محسوس ہورہی ہے اس کے لئے شربت فولاد تجویز کیا جاتا ہے
لیکن اگر اس قسم کے پھل و سبزیاں استعمال کی جائیں جن میں فولاد قدرتی
طور پر پایا جاتا ہے تو ذکر ثانی چیز اول سے کہیں بہتر و اعلیٰ ہے۔یعنی سیب
میں فولادی اجزا کا ذخیرہ پایا جاتا ہے اس کے استعمال سے فولاد کے ساتھ
ساتھ دیگر فوائد بھی حاصل ہونگے ہاضمہ کا نظام درست ہوگا۔رکے ہوئے
گندے مواد کے اخراج کا سبب بنے گا۔قبض کشا ء ہے اس میں پایا جانے
والافولاد ہر قسم کے نقصان سے مبرا ء ہوگا۔جزو بدن ہوگا۔رنگ نکھارے گا۔
وغیرہ وغیرہ یہ باتیں منصوعی طور پر تیار کردہ شربت فولاد سے ممکن نہیں ہیں۔
اسلئے غذائی اجزاء کوٹکروں کی شکل میں مصنوعی طریقے سے کچھ فوائد تو حاصل
کئے جاسکتے ہیں لیکن جو فوائد قدرتی انداز میں پائی جانے والی اشیاء سے
حاصل ہونگے ان کی بات ہی کچھ اور ہوگی۔ہم ایسا غذائی نظام ترتیب دے
سکتے ہیں جو ہر ایک دسترس میں۔اس میں ہر وہ چیز ہو جو کسی جگہ اور کہیں

سے بھی دستیاب ہوسکے۔اگر قدرت نے مشک و زعفران بنائے ہیں جو گرانی و مہنگائی کی وجہ سے غریب آدمی کے پہنچ سے بہت دور ہیں تو اسے نے لونگ دار چینی۔سرد چینی۔مشک بالا بھی بنائے جن سے مشک و زعفران جیسے فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔قدرت کا اپنا ایک انداز ہے وہ تجارتی و منافع کی سوچ کے بجائے ربوبیت کے زیر انتظام کا کرتی ہے۔اگر ہمیں کوئی چیز معلوم نہ ہوسکی اس میں ہماری کم علمی وناتجربہ کاری آڑے آتی ہے۔سورج ہر روز طلوع ہوتا ہے اس سے فوائد حاصل کرنے کے لئے ہر کوئی اپنی استعداد لگاتا ہے امیر اپنے انداز سے تو غریب اپنے طریقے سے۔اگر امیر وسائل کی بنیاد پر زیادہ فوائد سمیٹ رہا ہے تو اس کا نصیب قدرت نے تو برابری کی ہے۔

غذائی ضروریات کی تکمیل

حضرت علیؓ نے اپنے بیٹے حضرت حسنؓ سے فرمایا تمھیں چار ایسی عادات نہ بتلادو جو تمھیں طبیب سے مستغنی کردیں؟ بیٹے نے کہا ضرور بتلائے۔فرمایا پیاس کی حالت میں دسترخوان پر نہ بیٹھو۔دوسری عادت یہ کہ ابھی بھوک باقی ہوتو کھانے سے ہاتھ اٹھالو۔تیسری عادت یہ ہے کہ جود المضع۔چوتھی خصلت کہ سونے سے پہلے حوائج ضروریہ سے فارغ ہوجانا(الغذاء والدواء)

عمومی طور پر تین وقت کھانا کھایا جاتا ہے۔ناشتہ۔دوپہر کا کھانا۔شام کا کھانا عمومی طور پر ان میں چھ گھنٹوں کا وقفہ ہوتا ہے۔اور چھ گھنٹوں میں عمومی طور پر ایک صحت مند انسان کھائی ہوئی غذا کو ہضم کرلیتا ہے۔غذائی مینول کے

مطابق امیر وغیر میں بہت زیادہ تفاوت پایا جا تا ہے۔امیر سوچتا ہے کیا کھاؤں، جب کہ غریب سوچتا ہے کچھ ملے تو کھاؤں۔کھانا سادہ ہو یا مرغن منعم اگر صحیح بھوک میں کھائی جائے تو جزو بدن ہوجاتی ہے بصورت دیگر یہی غذا وبال جان بن جاتی ہے۔طبی خدمات کی دودیہائیوں میں ہر قسم کے مریضوں سے پالا پڑا عمومی طور پر لباس وفیس ایک جیسی ہوتی ہے لیکن امیر وغریب میں فرق ان کے تکلم سے کیاجاتا ہے۔ امیر پوچھتا ہے کیا کیا کھاسکتا ہوں؟ جب کہ غریب آدمی سوال کرتا ہے پرہیز کس کس چیز کا ہے۔ یہ دونوں متضاد سوچوں وطبقاتی اونچ نیچ کا مظہر ہوتے ہیں۔غذائی کیا کھانے ہے کس بات سے پرہیز کرنا یہ زندگی میں خاص معنی رکھتا ہے ۔عمومی طور پر انسان اپنی پسندیدہ چیز کی طرف لپکتا ہے ہم مزاج چیز ہی مزہ دیتی ہے۔کوئی میٹھا پسند کرتا ہے تو کسی کو نمکین من بھاتا ہے۔کوئی پھیکے کا رسیا۔کسی کو معالج نے پرہیز دئے ہوئے ہیں۔ایک سے ذائقوں میں قدرت نے بہت سی چیزیں عنایت کردی ہیں اگر ایک نہ ملے تو متبادل کا انتظام کیا گیا ہے ۔ قدرت نے کسی چیز میں کوئی جزو فالتو نہیں رکھا جو تناسب اختیا رکیا گیا ہے اس سے بہتر ہوہی نہیں سکتا۔ایک ہی مزاج کی بہت ساری نعمتیں ہیں جن کی ذائقہ و فوائد مختلف ہیں لیکن نعم البدل کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں گوشت انسان کی بنیادی ضروریات میں سے ہے لیکن کچھ لوگ گوشت کو نہیں کھاتے لیکن ان کے لئے سبزیوں میں ایسی چیزیں بنا دیں ہیں جو گوشت کا نعم البدل ہوسکتی ہیں لیکن گوشت کا اپنا ایک ذائقہ ہے ۔ آرام طلبی

نے جہاں انسان کو بے شمار آشائشیں دی ہیں وہیں پر اس کی تن آسانی نے سخت غذاؤں اور خالص ترین قدرتی خوراکوں کیمیاوی انداز میں فاسٹ فوڈ کی شکل دیدی ہے امیر لوگ اسے رغبت سے کھاتے عام کھانا اچھا نہیں لگتا ٹھوس غذا تکلیف پہنچاتی ہے ۔۔۔۔

کم کھاؤ زیادہ جیو

درازی عمر کا اعلی ترین طریقہ غذا سے متعلق ہے یہ حکایت میں نے مشیر الاطبا لاہور مورخہ جنوری1964۔میں پڑھی تھی افادہ ناظرین کی خاطر حاضر خدمت ہے ؛؛اٹلی میں ایک شخص نارو کے نام سے مشہور تھا اس نے چالیس برس تک دولت مندی عیش پرستی میں زندگی بسر کی تھی یکا یک اسے سخت بخار کا عارضہ ہوا جس کی وجہ سے بدن نہایت دبلا پتلا ہوگیا معالجین نے علاج سے معذوری ظاہر کردی اسے ڈرایا کہ دو ماہ میں مرجاؤگے ہاں ایک تدبیر ہے اگرتم تھوڑے کھانے پرصبر کرلوتو فائدہ کی امید کی جاسکتی ہے مرتا کیا نہ کرتا،نارو نے معالجین کی بات مان کرکم کھانا شروع کردیا کچھ مدت بعد وہ تندرست ہوگیا۔اب اسنے مضبوط ادارہ کرلیا کہ باقی زندگی کم کھاکر گزارا کرونگا اس وعدہ کو ساٹھ برس تک نبھایا ہرروز تقریباً آدھا کلو خوراک کھاتا اور اتنا ہی پانی پیتا۔سخت موسمی اثرات سے اپنے آپ کومحفوظ رکھتا اور ساتھ میں نفسیاتی جذبات کو ترک کردیا تھا اس طرح بدن و دماغ دونوں کی حفاظت کی مصیبت و رنج کا اس پرکم ہی اثر ہوتا تھا، خانگی مقدمہ کی ہار نے دوبھائیوں کی جان لے لی لیکن نارو پر اس کا اثر تک نہ ہوا۔ایک دفعہ

گھوڑے کی سواری کے دوران گرا گھوڑے نے کچل دیا دونوں بازو اتر گئے پاؤں لٹک گئے علاج کے بعد صحت پہلے کی طرح بحال ہوگئی ۔اسی برس کا ہوا تو اس کے دوستوں نے غذا کی مقدار بڑھانے پر اصرار کیا کیونکہ ضعف و کمزوری کا زمانہ ہے اس نے دوستوں کے اصرار پر غذا میں دس تولے وزن کا اضافہ کرلیا یہ اضافہ ہاضمے کی کمزوری کی وجہ سے وبال جان بن گیا۔

ماہر حیاتیات ڈاکٹر مارگو ایڈلر کہتی ہیں کہ کم کھانا جسم کے خلیات کو نقصان دہ تباہی اور کینسر کے خطرے سے بچاتا ہے اور صحت مند بڑھاپے کا سبب بنتا ہے

لندن ۔سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر آپ لمبی زندگی جینا چاہتے ہیں تو جان بوجھ کر کم کھانا شروع کر دیں، کیونکہ کم خوراکی سے بڑھتی عمر کے جسم پر پڑنے والے اثرات کوکم کیا جا سکتا ہے۔

آسٹریلیا کی ۔نیو ساؤتھ ویلز یونیورسٹی' کی ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کم کھانا صحت مند اور لمبی زندگی گزارنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

اس طرح، جسمانی نظام مسلسل مرمت ہوتا رہتا ہے خاص طور پرکم حراروں پر مشتمل خوراک طویل اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے۔

تحقیقی مطالعے کی سربراہ، ماہر حیاتیات ڈاکٹر مارگو ایڈلر کہتی ہیں کہ کم کھانا جسم کے خلیات کو نقصان دہ تباہی اور کینسر کے خطرے سے بچاتا ہے اور

صحت مند بڑھاپے کا سبب بنتا ہے۔ممکن ہے کہ خوراک کی مقدار میں کمی کا خیال بہت سے لوگوں کو اچھا نا لگے۔لیکن، ان کی تحقیق کا نتیجہ آگے چل کر اینٹی ایجنگ ادویات بنانے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

انھوں نے کہا کہ خوراک کی مقدار میں کمی سےخلیات کی ری سائیکلنگ کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم کےمرمت کا منظم عمل بھی زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے جس سے انسان کی طویل اور صحت مند زندگی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

ایڈلر نے کہا کہ ارتقائی ایام میں خوراک کی کمی کے باعث جانوروں کو پیدائش کےعمل کے دوران اسی طریقے سے مدد ملتی تھی اور ان کا جسم قدرتی ری سائیکلنگ کے تحت خلیات میں ذخیرہ شدہ غزائی اجزاء کو دوبارہ استعمال کرتا تھا۔

وہ کہتی ہیں کہ انسانی صحت کے نقطہ نظر سےممکن ہے کہ توسیع عمر صرف غذائی پابندی کا ایک ضمنی اثر ہولیکن خلیات کے ری سائیکلنگ کے نظام اور اس کے اثرات کو سمجھنا ضروری ہے جس میں لمبی اور طویل زندگی کا راز پوشیدہ ہوسکتا ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ ۔اوٹافوجی autophagy کے نامی عمل اچانک کسی وجہ سے ماں کی نال سے غذائی اجزا کی فراہمی سے محروم ہونے والے نوزائیدہ بچوں کی بقا کے لیے اس وقت بہت ضروری ہوتا ہے جب وہ دودھ پینے کے قابل نہیں ہوتے۔ اس بیچ کے عرصے میں بچے اپنے ہی خلیات میں ذخیرہ

شدہ غذائیت سے توانائی حاصل کرتے ہیں۔

جرنل بائیو ایسیس۔ میں وہ لکھتی ہیں کہ عام طور پر یہ نظریہ ارتقائی دور میں قحط کے دوران بقا کی حد تک قابل قبول سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ، تجربہ گاہ میں ایسے شواہد حاصل ہو چکے ہیں کہ غذائی پابندی توسیع عمر میں مددگار ہے جبکہ سائنسدان بہت عرصے سے یہ بات جانتے ہیں کہ انتہائی محدود خوراک کھانے سے کینسر میں کمی آسکتی ہے اور ذیابیطس کے مریضوں میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

ایسے لوگ جو محدود حراروں والی غذا کے ساتھ ورزش کرتے ہیں وہ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، کولیسٹرول اور دل کی شرح کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہ عوامل دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔لیکن، کم خوراکی کے ضمنی اثرات میں ڈپریشن ، چکر آنا یا ہڈیوں کی کمزوری کی علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔

سال 2012 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ کم حراروں والی غذا عمر بڑھنے کی رفتار کو سست بنادیتی ہےاسی طرح ایک اور مطالعے کے نتیجے میں کہا گیا ہے کہ 20 سے 30 فیصد لمبی زندگی جینے کے لیے خوراک کی مقدار کا 40 فیصد کم کرنا ضروری ہے

کم کھانے کے چند مزید فائدے:

اب بہت مزید اختصار کے ساتھ چندبھوک کے بڑے فائدے نقل کیے جاتے ہیں جو علماء نے لکھے ہیں۔تفسیریں تو اس کی بہت ہیں، بہت کتابیں بھی لکھی ہوئی ہیں لیکن مختصر کر کے عرض کر رہا ہوں۔

پہلا فائدہ :تو یہ ہے کہ دل میں صفائی حاصل ہوتی ہے، باطن کی بصیرت حاصل ہوتی ہے یہ پیٹ بھرے کو نہیں ملتی۔

دوسرا فائدہ : یہ کہ دل نرم ہوتا ہے۔ مناجات میں مزہ آتا ہے۔تہجد میں رونے کا دل کرتا ہے۔

تیسرا فائدہ : یہ کہ نفس قابو میں آجاتا ہے، مغلوب ہوجاتا ہے۔

چوتھافائدہ: دنیا اور آخرت کی تکلیفوں کا استحضار رہتا ہے(یعنی سامنے رہتی ہیں) کسی پیٹ بھرے کو دنیا میں بھوکے کی تکلیف کا احساس نہیں ہوسکتا ۔اسے لگتا ہے سارے لوگوں کے ہی پیٹ بھرے ہوئے ہیں ۔

پانچواں فائدہ :یہ کہ تمام شہوتیں اور خواہشات کمزور پڑجاتی ہیں اور جب پیٹ میں بھوک ہوتو انسان مستیاں نہیں کرسکتا کہ ’’کرو بات ساری رات‘‘ یہ ممکن نہیں۔ پھر انسان اللہ کی نافرمانیوں میں زیادہ آگے نہیں جاسکتا۔ بچ جائے گا رک جائے گا ۔حرام اور ناجائز آشنائیاں تعلقات چھوڑ دے گا۔ علماء نے یہ باتیں لکھی ہیں جو چاہے کر کے دیکھ لے۔

پیٹ بھر کے کھانے کے نقصانات:

حضرت ابو سلیمان دارانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جنہوں نے ہمیشہ پیٹ بھر کر کھانا کھایاان کے اندر چھ باتیں پیدا ہوگئیں:

اول: یہ کہ عبادت کی حلاوت اور مٹھاس جاتی رہی۔ عبادت کا مزہ ان کو نہیں ملتا، وہ بے چارے مراقبے کی فکر اور لذتوں سے محروم ہوتے ہیں۔

دوسری بات: حکمت، فراست اور ذکاوت اور نورِ معرفت کاحصول ان کے لیے مشکل ہوگیا۔

تیسری بات: مخلوق پر شفقت اور ہمدردی سے محروم ہوگئے، کیونکہ ان کا پیٹ بھرا ہوتا ہے وہ سمجھتے ہیں کہ سبھی کا پیٹ بھرا ہوا ہے۔

چوتھی بات: معدہ بھاری ہوگیا۔

پانچویں بات: خواہشات نفسانیہ، شیطانیہ، شہوانیہ بڑھ گئیں۔

چھٹی بات: لوگ مسجد کی طرف جاتے ہیں اور یہ بیت الخلاء کی طرف جاتا ہے۔ علماء نے ایک فائدہ اور بھی لکھا کہ جب انسان بھوکا رہے گا تو دنیاوی تفکرات ختم ہوجائیں گے اور آخرت کی فکر زیادہ ہوجائے گی۔ ایک مرتبہ ایک بزرگ بڑی تفصیل سے بھوک کے فضائل بیان کررہے تھے تو وہاں ایک آدمی آیا کہنے لگا: ’’بھوک کے بھی کوئی فضائل ہوتے ہیں کیا؟ کہنے لگے: ہاں! فرعون کو اگر بھوک لگتی تو ﴿اَنَا رَبُّكُمُ الْاَعْلٰى﴾ ’’میں تمھارا سب سے بڑا رب ہوں‘‘ کا دعویٰ نہ کرتا،یہ سب پیٹ بھرے کی باتیں ہوتی ہیں۔اور واقعی ایسا ہے تو اب کیا کرنا ہے۔گلدستہ سنت جلد نمبر 1 صفحہ نمبر: 32

حضرت فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی نصیحت:

اس کے بارے میں فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی نصیحت سن لیں جو انہوں نے اپنے بیٹے کو کی تھی۔ فرمایا کہ بیٹا! کبھی گوشت اور روٹی کھایا کرو،

کبھی روٹی اور گھی کھایا کرو، کبھی روٹی اور دودھ کھایا کرو، کبھی سرکہ اور روٹی کھایا کرو، کبھی زیتون کو روٹی کے ساتھ کھایا کرو اور کبھی نمک کے ساتھ روٹی کھایا کرو اور کبھی فقط روٹی کے اوپر قناعت کیا کرو۔ کیا مطلب کہ ہر وقت اپنی مرضی کے کھانے نہ ہوں بلکہ کبھی باربی کیو بھی کھالے، کبھی چائینیز کھالے، کبھی پاکستانی سادہ کھانے بھی کھالیں، کبھی گوشت بھی کھالیں اور کبھی کبھی دال سبزی بھی کھالیں اور کبھی کبھی انسان بہت ہی ہلکا کام کرلے کہ بس زیتون کا تیل ہو اور روٹی ہو اور تھوڑی سی کوئی اور ہلکی پھلکی چیز ہو، تو اپنے آپ کو کنٹرول کرنے کی عادت ڈالیں۔ کبھی ایسا بھی ہونا چاہیے کہ انسان ایک وقت کا ناغہ کرے۔ دیکھو تو سہی کہ لوگوں کے ساتھ بھوک میں ہوتا کیا ہے، تو اس سے لوگوں کے لیے ہمدردی پیدا ہوگی۔ دل نرم ہوگا اور اس کے اپنے ہی بے شمار فائدے ہیں۔

سادہ غذا

ماہنامہ الفاروق ربیع الثانی 1436ھ صفحہ نمبر: 14

حضرت سہل بن سعد فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بعثت سے لے کر وفات تک چھنے ہوئے آٹے کی سفید روٹی نہیں دیکھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے چھلنی بھی نہیں دیکھی۔ حضرت سلمہ نے دریافت کیا کہ کیا آپ لوگ آٹا چھانے بغیر استعمال کرتے تھے؟ حضرت سہل نے فرمایا کہ گیہوں پیسنے کے بعد اس میں پھونک مار کر بھوسی اڑا دیتے۔ اس سے جتنی

بھوسی نکلنی ہوتی، نکل جاتی ؛جو بچ جاتا، اسے پانی میں بھگودیتے۔(بخاری)

عرب میں چھلنی کا رواج نہیں تھا، لیکن قریب کے علاقوں شام وغیرہ میں رواج تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم چاہتے تو اس کا استعمال ہوسکتا تھا، لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی سادگی کا اندازہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ یہ طبی نقطۂ نظر سے بھی مفید ہے۔ چھلنی کے ذریعہ بھوسی الگ ہوجاتی ہے اور نرم و ملائم آٹا باقی رہ جاتا ہے اور اس کی روٹی کھانے میں لذیذ تو ہوتی ہے، لیکن معدہ کے لیے نقصان دہ ہے۔ بھوسی کے شامل ہونے کے بعد تجزیہ بتاتا ہے اور طب اس کی تائید کرتی ہے کہ روٹی معدہ پر گراں نہیں ہوتی، اس سے ہضم میں مدد ملتی ہے اور قبض رفع ہوتا ہے۔ بھوسی کا استعمال بعض امراض میں بھی مفید ہے۔ اس میں بعض ایسے قیمتی وٹامن پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ ممالک میں بھوسی کی اہمیت اور افادیت کے پیش نظر آٹے میں متعین مقدار میں اسے ملانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بے چھنے آٹے یا بھوسی کی افادیت اپنی جگہ مسلم، لیکن چھلنی کا استعمال ناجائز بھی نہیں ہے۔ امام غزالی علیہ الصلوۃ والسلام فرماتے ہیں: چھلنی کا مقصد غذا کو صاف کرنا ہے۔ یہ چیز جب تک تعیش اور تنعم کی حد کو نہ پہنچ جائے، مباح ہے۔ (احیاء العلوم ج2،ص3)

حضرت قتادہ فرماتے ہیں کہ ہم حضرت انس کی خدمت میں موجود تھے۔ ان کا نان بائی ان کے پاس تھا۔ انہوں نے ہم سے فرمایا: "ما أكل النبي

صلی اللہ علیہ وسلم خبزا مرققا ، ولا شاۃ مسموطۃ حتی لقی اللہ“
(بخاری) نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بڑی بڑی پتلی روٹی کھائی اور نہ بھنی ہوئی بکری، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کے پاس پہنچ گئے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا معیارِ زندگی غریبوں سے قریب تر تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسی طرح بھنا ہوا گوشت استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے ہٹ کر گوشت اہل عرب کی غذا کا ضروری جز تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی غذا میں بھی شامل تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے گوشت کے مختلف اجزا کھائے ہیں۔ اچھا اور ملائم گوشت پسند فرمایا ہے اور بھنا ہوا گوشت بھی کھایا ہے۔ شانہ اور دست کا گوشت عمدہ اور نفیس ہوتا ہے۔ جلد تیار ہوتا اور جلد ہضم ہوتا ہے۔ حضرت ام سلمہ فرماتی ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے بھنا ہوا بازو پیش کیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔ اس کے بعد نماز پڑھی، وضو نہیں فرمایا (کیوں کہ پہلے سے وضو تھا)۔ (ترمذی، نسائی)

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے ،فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس گوشت لایا گیا اور دست پیش کیا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلمکو دست پسند تھا۔ دندان مبارک سے نوچ کر اسے کھایا۔ (ترمذی)

ہڈی کا گوشت بہت عمدہ ہوتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود فرماتے ہیں گوشت لگی ہوئی ہڈیوں میں بکری کی ہڈی، جس پر گوشت ہو، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت پسند تھی۔ (ابوداؤد)

حضرت عبداللہ بن حارث بن جزء الزبیدی فرماتے ہیں کہ ہم نے مسجد میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔ اتنے میں اقامت کہی گئی۔ ہم نے ہاتھ کنکریوں (ریت) پر رگڑ کر صاف کیے اور نماز پڑھی، وضو نہیں کیا۔ (مسند احمد)

ان واقعات سے جو مختلف سیاق و سباق میں آئے ہیں، ظاہر ہوتا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو گوشت مرغوب تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے گوشت، روٹی کے ساتھ بھی کھایا اور کبھی کسی چیز کے بغیر صرف گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔

سادہ غذا صحت کے لیے ضروری ہے' ماں اور بچے کی صحت کا راز سادہ اور عمدہ غذا ہے۔ تاکہ وہ مختلف بیماریوں سے بچ جائیں اور ساتھ صحت سے متعلق ممکن تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور ماں اور بچے کو مختلف اوقات میں حفاظتی ٹیکے لگوانا ان کے لیے بہترین صحت کی ضمانت ہے ۔

اگر آج بھی متوازن اور سادہ غذا کا استعمال اپنی روزمرہ کی زندگی میں کیا جائے ،مغربی امپورٹڈ غذاؤں اور فاسٹ فوڈز سمیت کیمیکل سے بننے والی اشیا سے گریز کیا جائے تو بہت سے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح بروقت علاج ومعالجے سے بھی بڑے امراض سے خلاصی ممکن ہے۔ لیکن اسلامی تعلیمات کا بغور جائزہ لیا جائے تو پبلک ہیلتھ کی پالیسی انتہائی موثر ہے۔ یعنی مرض شروع ہونے سے پہلے ایسی احتیاطی تدابیر متوازن غذا ،صفائی ستھرائی وغیرہ کا لحاظ رکھنا جس کی وجہ سے وبا پھوٹنے یا مرض عام

ہونے کا اندیشہ ہی پیدا نہ ہو ،اسی طرح ویکسین کا استعمال بھی پولیو سمیت دیگر امراض کا اثر مرض شروع ہونے سے پہلے کیا جاتا ہے۔کیوں کہ یہ دفاعی طور پر بدن میں کام کرتا ہے۔ متوازن غذا صفائی وغیرہ یہ سب وہ عناصر ہیں جس کی وجہ سے ہم سینکڑوں امراض کا خاتمہ اس کے اثر شروع کرنے سے پہلے کر سکتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال تقریباً سات لاکھ بچے نمونیہ کا شکار ہوجاتے ہیں‘ جن میں سے 27ہزار بچے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔5سال سے کم عمر بچوں کی شرح اموات میں 7.5 فیصد کی وجہ نمونیہ ہے۔بچوں کو 9خطرناک بیماریوں (بچوں کی ٹی بی‘ پولیو‘ خناق‘ کالی کھانسی‘ تشنج‘ ہیپاٹائٹس بی‘ گردن توڑ بخار‘ نمونیہ اور خسرہ) سے بچانے کے لیے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروانا نہایت ضروری ہے۔

کہتے ہیں ہارون رشید ؒ نے ایک مرتبہ چار ماہر حکیموں کو جمع کیا۔ ایک ہندی ماہر، دوسرا رومی (انگریزی)، تیسرا عراقی، چوتھا سوادی (سواد کا رہنے والا)۔ اور چاروں سے دریافت کیا: کوئی ایسی دوا بتاؤ جو کسی چیز کو نقصان نہ کرتی ہو ہندی نے کہا: میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کو نقصان نہیں کرتی اہلیلج اسود (ہلیلۂ سیاہ) ہے۔ عراقی نے کہا: میرے خیال میں حَبُّ الرشاد الابیض (جس کو فارسی میں تخم سپندان اور ہندی میں ہالون کہتے ہیں)۔ رومی نے کہا: میرے نزدیک گرم پانی ہے، یعنی وہ کسی چیز کو مضر نہیں ہے۔سوادی

نے کہا کہ یہ سب غلط ہے۔ ہلیلہ معدہ کو روندتا ہے (پاؤں سے کسی چیز کو مسلنا) اور یہ بیماری ہے (اس کے علاوہ جگر کے لیے بھی مضر ہے۔ زکریا) اور حبُّ الرشاد معدہ میں پھسلن پیدا کرتا ہے اور گرم پانی معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔ ان سب طبیبوں نے کہا: پھر تم بتاؤ ایسی کیا دوا ہے جو کسی کو نقصان نہیں کرتی؟ سوادی نے کہا کہ کھانا اس وقت تک نہ کھایا جائے جب تک خوب رغبت پیدا نہ ہو اور ایسی حالت میں ختم کیا جائے کہ زیادہ کی رغبت باقی ہو۔ بقیہ تینوں نے اس کی رائے سے اتفاق کیا۔

ایک فلسفی حکیم کے سامنے حضور ﷺ کا ارشاد نقل کیا گیا کہ تہائی پیٹ کھانے کے لیے، تہائی پانی کے لیے اور تہائی سانس لینے کے لیے۔ اس نے سن کر بڑا ہی تعجب کیا اور کہا کہ کھانا کم کھانے میں اس سے بہتر اور مضبوط بات میں نے آج تک نہیں سنی۔ بے شک یہ حکیم کا کلام ہے۔

فضائل صدقات اردو صفحہ نمبر: 569 /////

فہرس

فہرست